

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

**ЗВ'ЯЗОК МІЖ АКАДЕМІЧНОЮ ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ ТА РІВНЕМ
ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ**

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-21-4.0д

АНАСТАСІЯ КУРБАТОВА

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної психології

НАТАЛІЯ ЧАЛКОВА

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ АКАДЕМІЧНОЮ ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	 6
1.1. Поняття академічної прокрастинації, її види та причини виникнення.....	6
1.2. Теоретичний аналіз поняття тривожності, її видів та феноменів.....	14
1.3. Вплив тривожності на академічну діяльність студентів.....	21
Висновки до першого розділу.....	26
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	 28
2.1. Організація дослідження та обґрунтування методів дослідження зв'язку схильності до прокрастинації та рівнем тривожності у студентів.....	28
2.2 . Кореляційний аналіз показників схильності до прокрастинації, рівнем тривожності студентів та їх зв'язку.....	43
2.3 Рекомендації щодо зниження рівня прокрастинації та тривожності у студентів..	46
Висновки до другого розділу.....	50
 ВИСНОВКИ.....	 51
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	 54
 ДОДАТКИ.....	 57

ВСТУП

Зв'язок прокрастинації та рівня тривожності у студентів є важливою та актуальною темою досліджень сучасної психології. За останній час набули швидкого розвитку інформаційні технології та збільшилась кількість всесвітніх матеріалів, що підвищують рівень навчального навантаження та вимог до успішності студентів. Саме ці фактори можуть впливати на рівень тривожності в молодого покоління, що може призводити до розвитку прокрастинації в останніх.

Даний феномен ще не є достатньо дослідженим і науковці наразі не мають єдиного визначення терміну прокрастинації, адже вона має багато факторів прояву та різноманітності причин. Проте вважається, що прокрастинація є моделлю поведінки, за якої відбувається свідоме відкладання важливих дій, план та завдань, що призводить до негативних наслідків.

Феномен прокрастинації у зарубіжній психології почали досліджувати ще в середині XX ст. Саме у 1977 р. науковець Рінгенбах вперше вжив в науковому контексті термін «прокрастинація» та визначив феноменологію цього явища. У цьому ж році була видана книга А. Елліса і В. Кнауса «Подолання прокрастинації», основою для якої слугував клінічний досвід науковців.

Даний феномен також досліджували інші зарубіжні науковці, такі як: М. Айткена, Дж. Муракамі, Дж. Л. Джонсон, А. Оуенс, І. Ньюбегін, В. Дж. Кнаус, Н. Шухова та інші. У вітчизняній психології існує не багато досліджень прокрастинації, але деякі вчені присвятили дослідження цій темі. Такими науковцями є: Я. Варварічевої, Є. Міхайлова, М. Шиманської, Т. Колтунович, О. Поліщук та інші.

Дослідження зв'язку між прокрастинацією та рівнем тривожності у студентів є важливим для практичного використання та вирішення актуальних проблем у сфері навчання та розвитку особистості.

Вдалі дослідження, зі свого боку, допоможуть краще зрозуміти феномен прокрастинації та розробити методики і стратегії, які можуть допомогти у зменшенні схильності до прокрастинації та підвищенні рівня вмотивованості в студентів.

Для студентської молоді є також поширеним явищем тривожність - емоційна реакція, що супроводжується напруженням, відчуттям загрози та передчуттям небезпеки. Вона часто зумовлюється психологічними особливостями юнацького віку, на який припадає навчання в університеті, впливом навчання, соціального оточення та війни в Україні, що сприяє переживанню через невизначеність майбутнього.

3. Фрейд – це перший науковець, що ввів поняття “тривожність” у перелік проблем психології. Саме він видав монографію “Гальмування, симптоми та тривога” у 1925 р. в якій виокремив стан тривоги та занепокоєння.

Також, значний внесок у дослідження тривожності зробили такі зарубіжні науковці, як: Ч. Дарвін, К. Роджерс, С. Гроф, Дж. Доллард, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер.

Об’єкт дослідження: схильність до прокрастинації у студентів.

Предмет дослідження: зв’язок схильності до прокрастинації з рівнем тривожності у студентів.

Мета роботи полягає у вивченні зв’язку між схильністю студентів до прокрастинації та рівнем особистісної тривожності.

Завдання дослідження. Згідно з метою та гіпотезою дослідження нами було поставлено такі завдання:

1. Охарактеризувати сутність прокрастинації та тривожності.
2. Провести аналіз факторів виникнення прокрастинації у студентів.
3. Описати та обґрунтувати методики діагностики рівня прокрастинації та особистісної тривожності.
4. Дослідити особливості взаємозв'язку між схильністю до прокрастинації та рівнем тривожності у студентів.

Для цього будуть використані спеціальні програмні засоби для обробки та аналізу даних.

Результатом дипломної роботи буде науково обґрунтований висновок щодо зв’язку між схильністю до прокрастинації та рівнем тривожності у студентів та рекомендації для зниження рівня прокрастинації та рівня тривожності.

Емпірична база дослідження. Під час емпіричного дослідження використано метод анкетування та такі психодіагностичні методики: шкала прояву тривожності Дж. Тейлора адаптація В. Норагідзе, шкала загальної прокрастинації К. Лея, анкета причини особистісної схильності до відтермінування завдань М. Дворник та додаткові питання на дослідження академічної тривожності.

Обробку результатів здійснено за допомогою математико-статистичних методів з використанням відсоткового аналізу, кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) засобами SPSS Statistics 24.0 (2016) та Microsoft Excel (2024).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Зміст роботи висвітлено на - 66 сторінках.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ КАДЕМІЧНОЮ ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття академічної прокрастинації, її види та причини виникнення

Термін прокрастинація (від англ. procrastination – затримка, відкладання; від лат. cras – завтра або crastinus – завтрашній і лат. pro – заради) – описує усвідомлене відкладання людиною важливих справ на потім, що призводить до життєвих проблем та відчуття дистресу в людини. Даний термін почав вивчатись науковцями відносно нещодавно.

Сам термін «прокрастинація» в психологічну практику ввів П. Рінгенбах, розкривши даний феномен у своїй книзі «Прокрастинація в житті людини». А історичний аналіз даного феномену вперше був описаний Ноахом Мілграмом у 1992 році у його книзі «Прокрастинація: хвороба сучасності» (Noach Milgram, Procrastination: A Malady of Modern Time). Проте дискусії про цей феномен велися весь період існування людини, як розумної істоти. Перша письмова згадка про прокрастинацію була зроблена давньогрецьким поетом Гесіодом близько 700 року до н.е. А назву прокрастинації як феномену дав Аристотель, але назвав її akrasia - слабкість волі. Таким чином можна припустити, що прокрастинація існувала задовго до створення інтернету, соціальних мереж та популяризації так званого «успішного успіху» в житті людини.

На теперішній час термін прокрастинації є дуже багатограним, тож науковці мають декілька визначень цьому терміну, оскільки існує багато підходів до розуміння його суті, причин та видів.

Наприклад, Джейн Бурка та Ленора Юен у своїй книзі «Procrastination: Why You Do It, What to Do About It» («Прокрастинація: чому ми відкладаємо все на потім і як з цим впоратися прямо зараз») говорять, «Прокрастинація — це не просто відкладання завдань. Вона пов'язана зі страхом, який змушує уникати дій» (Burka, Yuen, 1983).

В цей час Американська психологічна асоціація (APA) визначає прокрастинацію як специфічний тип відкладання: «Прокрастинація — це форма

затримки, пов'язана з відмовою від завдань через емоційні бар'єри, як-от страх невдачі чи перфекціонізм».

Психоаналітичний напрям психотерапії розглядає досліджуваний термін як механізм психологічного захисту особистості, що дозволяє зменшити рівень загрози цілісності Я-концепції (Burka, Yuen, 2008; Ferrari, Olivette, 1993; Tice, Baumeister, 1997). В свою чергу, біхевіористичний напрям пояснює феномен прокрастиції бажанням людини уникнути аверсивного, тобто, шкідливого або неприємного стимулу (Pychyl, Sirois, 2016; Rothblum, Solomon, Murakami, 1986). Науковці, що опираються на ключові принципи когнітивної психології, визначають прокрастинацію, як поведінковий розлад, в основі якого є ірраціональні переконання (Ainslie, Haslam, 1992; Rorer, 1983).

Сучасне суспільство розвивається і наразі великого значення, для професійної реалізації людини та благополуччя в житті, має її здатність до самоорганізації, вміння розставляти пріоритети та цілі, що стає неможливим без дисципліни. Успішність індивіда визначається його здатністю до адаптації, рівнем стресостійкості та здатністю витримувати дискомфорт. В той самий час схильність особистості до перфекціонізму, тривожності та інші особисті особливості можуть спричиняти поведінку, коли людина відкладає вирішення важливих справ на потім, що обумовлює втрату продуктивності та гостре переживання власного неуспіху.

Тож, через підвищення рівня прокрастинації у населення, тобто, зростання актуальності проблеми, зросла кількість досліджень на цю тему. Почали з'являтися теорії феномену прокрастиції, поділ на види, методики, що вимірюють рівень прокрастинації та техніки, що допомагають з нею справлятися.

Наразі можна помітити два фундаментальних види «прокрастинаторів». Першими є «розслаблені» - це люди, що схильні витратити свій час виключно на заняття, що приносять їм почуття задоволення, наприклад, розваги, хобі, соціальні мережі.

Другі - «напружені», що відкладають важливі справи через внутрішню критику, невпевненість в собі або перфекціонізм, що спричиняє в них відчуття власної бездарності та неуспішності.

В той самий час науковці виділяють 5 типів прокрастинації.

Першим типом є прокрастинація як життєва тактика засновується на відсутності в людини навичок виконання щоденних обов'язків, що пов'язане з недостатніми знаннями в сфері тайм-менеджменту та нездатності організувати себе. Це не просто відкладання окремих завдань, а глибоко вкорінений стиль життя, коли уникнення важливих справ стає стабільною поведінковою стратегією. Основними рисами цього типу прокрастинації є: хронічність, коли людина відкладає крім робочих і побутових справ, ще і важливі життєві рішення, такі як: зміна роботи, навчання, розірвання токсичних відносин, переїзд в іншу більш зручну квартиру або місто; самосаботаж, це усвідомлене уникання можливостей для розвитку та зростання, бездіяльність, навіть тоді, коли очевидно, що явно потрібно щось змінювати; ілюзія активності, це коли людина замість важливих завдань починає заповнювати час іншими, менш важливими справами, які створюють відчуття зайнятості, але не ведуть до розвитку, зростання або вирішенню важливих нагальних питань; відчуття незадоволеності, тривоги, провини які виникають через постійне відкладання справ, але не може вибратися або розірвати цей цикл; самовиправдання, людина знаходить причини для себе, чому «зараз не час» або чому «краще зробити потім».

Також, є люди, у яких виявляється прокрастинація саме у прийнятті рішень. Вони не можуть або важко приймають рішення у власному житті. Схильні до затягування процесу ухвалення важливих рішень, навіть коли є достатньо інформації для вибору. Основними рисами цього типу прокрастинації є: надмірний аналіз, людина постійно зважує всі «за» і «проти», намагається знайти ідеальне рішення, але вибору так і не робить; страх зробити помилку, це коли рішення відкладаються через страх або побоювання, що вони виявляться невірними або помилковими що в свою чергу призведе до негативних наслідків; залежність від думки інших, така людина не може прийняти рішення або зробити особистий вибір без схвалення чи поради з боку друзів, родичів, колег, знайомих; перекладання відповідальності, намагання уникнути відповідальності зв власний вибір шляхом відтермінування або делегування

прийняття рішення іншим; відчуття тривоги і стресу, бо процес вибору стає емоційно виснажливим та викликає напругу і невпевненість.

Третій вид прокрастинації, що виділяють науковці, є невротична прокрастинація, що характеризується неможливістю приймати вчасно життєво важливі рішення. Цей тип прокрастинації пов'язаний із глибокими внутрішніми конфліктами, високим рівнем тривоги та самосаботажем. Людина відкладає справи не просто через звичайну лінь чи відсутність мотивації, а тому що несвідомо боїться їх виконувати або навіть не вірить у власні сили. Основними рисами цього типу прокрастинації є: високий рівень тривоги, бо будь яке завдання викликає сильне напруження, страх невдачі або навіть паніку; самосаботаж, ніби навмисно уникає можливостей для успіху та розвитку, хоча розуміє їх важливість; низька самооцінка: часті сумніви у власних силах, здібностях та страх зробити помилку; сильне відчуття провини яке виникає після відтермінування завдань, що лише посилює цикл прокрастинації; емоційне виснаження через постійні внутрішні конфлікти, людина часто відчуває втому, апатію, а інколи навіть симптоми депресії.

Четвертим типом прокрастинації є компульсивна прокрастинація. Вона характеризується хронічним зволіканням у поведінці. Це неконтрольоване, нав'язливе відкладання справ, яке відбувається навіть тоді, коли людина усвідомлює його негативні наслідки. Вона має імпульсивний характер і часто є частиною більш глибоких психологічних проблем, таких як тривожні розлади, obsесивно-компульсивний розлад або синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Основними рисами цього типу прокрастинації є: не контрольованість: людина усвідомлює, що відкладає важливі справи, але не може зупинитись; самозасудження, після відкладання важливих справ, виникає сильне почуття провини та сорому; різка зміна пріоритетів, то б то замість важливих завдань, людина починає займатись іншими, менш важливими справами, такі як прибирання, перегляд телевізора, соціальних мереж, та інше; перфекціонізм: паралізує дію страхом зробити щось неідеально.

Останньою є академічна прокрастинація. Люди з таким видом прокрастинації мають труднощі у виконанні завдань у потрібний термін під час навчання: написання рефератів, дипломів, курсових робіт, підготовка до іспитів, заліків, семінарських

занять, читання потрібної літератури та інше, навіть коли усвідомлює важливість цих справ і можливість негативних наслідків. Основними рисами цього типу прокрастинації є: системне відкладання навчальних завдань; різке підвищення активності перед дедлайном, завдання виконуються в умовах стресу та напруження, в останній день або ніч перед здачею; пошук «відволікаючих» занять: перегляд соціальних мереж, прибирання, спілкування з друзями, заняття другорядними справами замість виконання завдання; наявність почуття провини і тривоги які виникають після відкладання виконання завдань, людина відчуває стрес і самозасудження; відчувають страх зробити роботу недостатньо добре, що може призводити до повного уникнення завдання або постійне його удосконалення, порушуючи всі строки здачі роботи; часте відкладання може стати стійкою поведінковою звичкою.

За наявними даними, саме академічна прокрастинація є одним з головних чинників, що створює труднощі в закладах освіти. Високий рівень успішності навчальної діяльності людини залежить від її здатності адаптуватися та освоювати нові аспекти навчання у садочку, школі, а потім і у вищому навчальному закладі.

Кожний етап навчання характеризується біологічним, соціальним та психологічним розвитком молодої людини. І саме в студентський період формуються навички та вміння, що сприяють розвитку професійно значущих якостей особистості. Водночас, початок навчання у ВНЗ є стресогенним етапом життя, що включає перехід на новий етап життєвого циклу та інтенсивні навчальні навантаження в деяких навчальних закладах.

Причини та прояви прокрастинації у дорослих та студентів відрізняються, як зазначають науковці. Адже у студентів прокрастинація часто виникає в ситуаціях, що вимагають великого інтелектуального навантаження та високого рівня самоорганізації, що може допомогти спланувати та виконати всі завдання. Також, навчання у ВНЗ вимагає навчатись без постійної винагороди та навіть при наявності низької мотивації.

Протягом останніх 30 років вчені запропонували кілька гіпотез, але досі не дійшли до єдиної теорії, що пояснює механізми, які стоять за цим явищем. Для підтвердження цього розглянемо праці окремих авторів.

За дослідженнями С. Мохової та А. Неврюєва, основними причинами академічної прокрастинації є: хвороби, соціальні та сімейні проблеми, брак мотивації й інтересу, зайва самовпевненість, лінь, недостатність контролю та консультацій з боку викладачів, безпорадність, низький рівень комунікації, зовнішні відволікаючі фактори (Колтунович, 2017).

1. На основі досліджень, М. Карловська та Р. Баранова виділили деякі підструктури та компоненти особистості, що, на їх думку, безпосередньо пов'язані з феноменом прокрастинації. Серед них є: особливості когнітивної сфери (локус контролю, сприйняття часу); особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі, почуття провини); особливості поведінки (не сформованість навичок саморегуляції, навчальних навичок, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість); біологічні чинники (низька концентрація уваги, нейротизм) (Дворник, 2018).

Наприклад, люди з низьким локусом контролю схильні піддаватися впливу інших людей, гнучкі у власних переконаннях та не мають відчуття контролю у житті. Тож, це та суб'єктивне сприйняття людиною часу може безпосередньо впливати на результативність людських дій та схильність до постійної прокрастинації.

У людей, що мають психологічні проблеми існують низка внутрішніх конфліктів, з якими часто останні не мають змоги справитись. Конфлікти виснажують особистість, що впливає на її здатність регулювати власну роботу, дисциплінованість та можливість долати прокрастинацію.

Зі свого боку, не сформованість навичок саморегуляції та ригідність можуть заважати управлінню своїми імпульсами, емоціями, ускладнювати процес навчання чи роботи, що часто призводить до порушення виконання завдань або до неадекватних реакцій на труднощі.

Так само, біологічні чинники можуть негативно впливати на емоційний стан і здатність людини до ефективного функціонування в повсякденному житті, що збільшує ризик прокрастинації.

У свою чергу, Т. Колтунович та О. Поліщук вважають, що основною причиною прокрастинації є бажання уникнути дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер».

Не дивлячись на те, що прокрастинація може викликати багато різних емоцій та станів, наприклад, стрес, відчуття провини, підвищення тривожності, відчуття власної безпорадності і неспішності, даний феномен вважається нормою до певного рівня прояву. Він стає проблемою, коли заважає нормальній життєдіяльності людини, перешкоджаючи її розвитку та відчуттю благополуччя, адже хронічна прокрастинація може бути наслідком фізичних захворювань або психологічних проблем людини.

Для зниження рівня прокрастинації є багато тренінгів, методик та завдань, що можуть допомогти знизити рівень шкоди, що заподіює даний феномен на робочому місці або в навчальному середовищі.

Rozental and Carlbring (2013) повідомляють, що КПТ вважається терапією вибору при прокрастинації навіть за відсутності достатньої кількості клінічних досліджень, що підтверджують її ефективність щодо даного явища (Rozental & Carlbring, 2013).

Ціллю технік когнітивної терапії є зміна ригідних та дисфункціональних переконань у клієнта на більш реалістичні та об'єктивні. В процесі їх зміни відбувається зміна патернів поведінки людини завдяки поведінковим експериментам та техніках, що призводить до нового досвіду та створенню нових нейронних зв'язків, що підкріплює зміну переконань. Техніки КПТ працюють під час роботи з багатьма психічними розладами та порушеннями в людей, одним з яких є поведінкова активація, що може допомогти і людям з прокрастинацією. Техніки поведінкової активації вчать людину витримувати певний рівень стресу, що допомагає людині розвивати довіру до себе та усвідомлення власної сили, що допомагає щоразу справлятися з новими труднощами. Дана техніка може бути результативна для людей

з прокрастинацією, адже останні схильні відкладати важливі справи задля уникнення почуття дискомфорту, а поступова експозиція може знизити рівень уникнення.

Якщо говорити про державні установи, наприклад, школи та вищі навчальні заклади), то зниження рівня прокрастинації можливо досягнути завдяки чітким дедлайнам, структуруванню тем та розділів навчання, створенню тренінгів і лекцій для молоді, що можуть допомогти їм справитись з різними причинами відкладання справ на потім.

Інші техніки, які також можуть працювати для людей, які страждають від прокрастинації, включають в себе визначення цінностей та винагород, збереження контролю над стимулами, підвищення навичок цілепокладання та застосування спіралей успіху (Rozental & Carlbring, 2013).

Враховуючи це, вважаємо важливим досліджувати в майбутньому можливі причини прокрастинації, адже ця тема є не до кінця вивченою. Завдяки результатам дослідження можливо буде оптимізувати навчання в закладах освіти, задля кращої успішності учнів і студентів, виявлення груп ризику, а також створення успішних навчально-корегувальних робіт зі студентами, що мають труднощі в навчанні.

1.2 Теоретичний аналіз поняття тривожності, її видів та форм проявів

Ми вважаємо, що кожен знайомий з почуттям тривоги, адже вона виникає в різних життєвих ситуаціях, коли людина має відчуття небезпеки, невизначеності або очікування негативної ситуації. Усе, що відбувається навколо людини, може викликати в неї почуття тривоги, а отже, даний феномен має вивчатись науковцями задля дослідження та створення нових методів допомоги людям, яким надмірна тривожність заважає повноцінно функціонувати.

Наразі, поняття “тривога” є одним із фундаментальних в психології, яке впливає на якість життя людини та її здатність адаптуватися до змін. Сам термін увів у перелік проблем психології З. Фрейд. Саме він видав монографію “Гальмування, симптоми

та тривога” у 1925 р. в якій виокремив стан тривоги та занепокоєння. Вчений описував тривогу як емоційний стан, що переживається як почуття очікування та невизначеності та під час якого людина відчуває фізичні прояви, а саме: прискорене серцебиття, відчуття задухи, тремтіння та відчуття холоду (Фрейд, 1926).

На сьогоднішній момент є багато досліджень на цю тему, адже вона є актуальною для людей та викликає багато дискусій у вчених. Значний внесок у дослідження тривожності зробили такі зарубіжні науковці, як: Ч. Дарвін, К. Роджерс, С. Гроф, Дж. Доллард, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер.

Беручи до уваги велику кількість наукових робіт та досліджень на тему тривожності важливо зазначити різні підходи, класифікації та обґрунтування науковців в розумінні даного феномену.

Так, наприклад, З. Фрейд створив свою першу теорію про тривожність у 1890-х роках, вважаючи її сексуальним збудженням (лібідо), що пережило трансформацію. У той час Фрейд, причиною тривоги в людини, вважав перерване задоволення, що набуло іншого, токсичного, характеру. Згодом, у 1920-х роках, З. Фрейд наголосив на істотній різниці між первинною автоматичною тривогою, викликаною ситуацією, що травмує, в якій его придушене, і сигнальною тривогою, яка може бути активована як відповідь его на небезпечну ситуацію (Ваків, 2020). Таким чином, науковець пов’язав тривогу з бажанням его попередити організм про можливу травматичну або небезпечну ситуацію.

В свою чергу, С. Рубінштейн, визначаючи тривожність, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності, небезпеки та характеризується очікуванням небажаного розвитку подій (Блохіна, 2022).

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості розглядав тривожність як один з симптомів неврозу. Останній визначав, як неоднозначний термін, який охоплює велику кількість поведінкових порушень (Spielberger, 2016). На думку А. Адлера, в основі неврозу лежить комплекс неповноцінності, що був закладений в ранньому дитинстві, коли була недоотримана любов та турбота батьків. Дитину могли відкидати або надто опікати і в подальшому невротик прагне подолати

внутрішні відчуття за допомогою гіперкомпенсації, щоб знайти почуття переваги над іншими людьми. Впродовж цього часу у людини може розвиватись тривожність, адже вона ніколи не відчувала себе в безпеці, особливо в дитинстві. Отже, А. Адлер вважав переживання людиною тривоги невротичним проявом, що загрожує самооцінці та впливає на чутливість людини до ситуацій, що є небезпечними.

В свою чергу, К. Хорні, опираючись на соціокультурну теорію особистості, вважала тривожність наслідком деструктивних взаємин між батьками та дитиною. На її думку, у дитини з'являється базальна тривога, коли у сім'ї відбуваються ситуації, що руйнують у останньої відчуття безпеки. Базальна тривога – це термін, що створила К. Хорні для позначення глибокого почуття тривоги та безпомічності. Тобто, основною потребою дитини є відчуття безпеки і якщо батьки любили свою дитину, давали їй своє тепло та опіру, то завдяки цьому дитина має змогу сформуватись в здорову особистість. З іншого боку, якщо вона не відчувала себе в безпеці, то дитина наповнюється відчуттям страху, образи і провини, які вона має по відношенню до батьків, проте витісняє їх, щоб вижити. У результаті, ці емоції все рівно проявляються у всіх теперішніх та майбутніх взаєминах дитини з іншими людьми.

Слід пам'ятати, що тривога несе в собі не лише негатив. Вона є нормальною та потрібною реакцією організму, яку переживають всі люди, коли стикаються зі стресовими ситуаціями, що перешкоджають їх здоров'ю та благополуччю. Саме завдяки тривозі ми дізнаємось про ймовірну небезпеку, а отже, саме вона нас щоразу рятує, наприклад, від агресивної людини, великої собаки або від машини, що не зупиняється на зелене світло світлофора.

Отже, всі народжуються з можливістю відчувати тривогу, проте у кожної людини є її індивідуальний рівень. За відчуття тривоги у людини відповідає мигдалеподібне тіло, або амігдала та надниркові залози.

Амігдала, або мигдалина (лат. *corpus amygdaloideum*) - ділянка мозку, одна із базальних ганглій, розміщеної всередині кожної півкулі скроневої частки (*lobus temporalis*) головного мозку. (Головацький, Черкасов, Сапін, Парахін, 2007).

Робота амігдали пов'язана з формуванням позитивних та негативних емоцій у людей і тварин, адже є частиною лімбічної системи. Вважається, що її розмір у кожної

окремої істоти корелює з рівнем агресивної поведінки. Також, науковці припускають, що порушення роботи мигдалеподібного тіла пов'язане з підвищеною тривожністю, депресивними станами та фобіями у людини.

Коли людина відчуває надмірну тривожність, що заважає її повноцінному функціонуванню, надмірно активується провідний шлях між мигдалиною та таламусом, що відповідає за перерозподіл інформації від органів чуття. Науковці припускають, що саме через це тривожна людина сприймає все навколо себе, як небезпеку, що загрожує її життю та здоров'ю.

Надниркові залоза, або наднирник (лат. *gl. suprarenalis*) це парна ендокринна залоза у людини, а також у хребетних тварин. Вона відіграє важливу роль в регуляції обміну речовин і адаптації організму до несприятливих(стресових) умов (Луцик, Іванова, Кабак, Чайковський, 2003).

Під час стресової або небезпечної для життя ситуації наднирники виділяють гормон кортизол, що часто називають гормоном стресу, адже його концентрація у крові відносно збільшується під час стресових ситуацій, травмах, важких захворюваннях, операціях та інших станах.

Часто підвищений рівень тривожності у людини може бути пов'язаний з різними стресовими подіями та ситуаціями у житті, такими як: зміна умов життя (переїзд в інше житло, місто чи навіть країну); розлука з сім'єю, напружені взаємини з близькими, переживання втрати (смерті людини або завершення довгого спілкування з нею); зміна роботи та рівня заробітку; перенесене насильство (фізичне, психологічне, економічне, сексуальне).

Вважаємо, що кожній людині важливо знати різні симптоми тривожності задля її виявлення та усвідомлення, що з нею відбувається в тій чи іншій ситуації. Наразі вчені виявляють 3 рівні симптомів тривоги: фізичний, емоційний та когнітивний.

Коли організм стикається з реальною або уявною загрозою, активується симпатична нервова система. На фізіологічному рівні це проявляється у вигляді реакції «бий або біжи» (Черри, 2024).

Тож, у людини може бути помічене прискорене серцебиття, часте дихання, тремтіння або напруження м'язів, підвищене потовиділення та біль в грудях.

Іншими фізичними симптомами можуть бути болі в животі, нудота, розлади травлення, часте сечовипускання або діарея. Ці реакції відображають активацію наднирників, які відповідають за виділення гормону кортизолу, що відповідає за рівень стресу в організмі.

Під час тривоги люди також стикаються з її емоційними проявами, такими як: знервованість, передчуття біди, страх і паніка. Ці емоції можуть бути настільки інтенсивними, що стають паралізуючим, і людині важко зосередитися на чомусь іншому.

В свою чергу, когнітивні симптоми є вже наслідком фізичних та емоційних. Під час тривоги людина відчуває дуже багато різних емоцій та відчуттів, що опісля можуть спричиняти відчуття виснаження, слабкості та запаморочення. Людина, що постійно відчуває підвищену тривожність може мати порушення здатності мислити чітко або організовувати думки, погану пам'ять та проблеми з концентрацією уваги.

Також, може траплятися так зване «застрявання» в думках (англ. *overthinking*). Людина може зациклюватися на різних питаннях чи проблемах з бажанням її вирішити, проте це може бути неможливо. Це може призвести до почуття перевантаження та безсилля.

Всі симптоми тривоги - фізичні, емоційні та когнітивні - взаємопов'язані. Вони можуть бути природною реакцією на стрес, а можуть заважати людині повноцінно існувати. Цикл тривожності та потенційні можливості впливу на її рівень в людини представлено на Рис. 1.1.

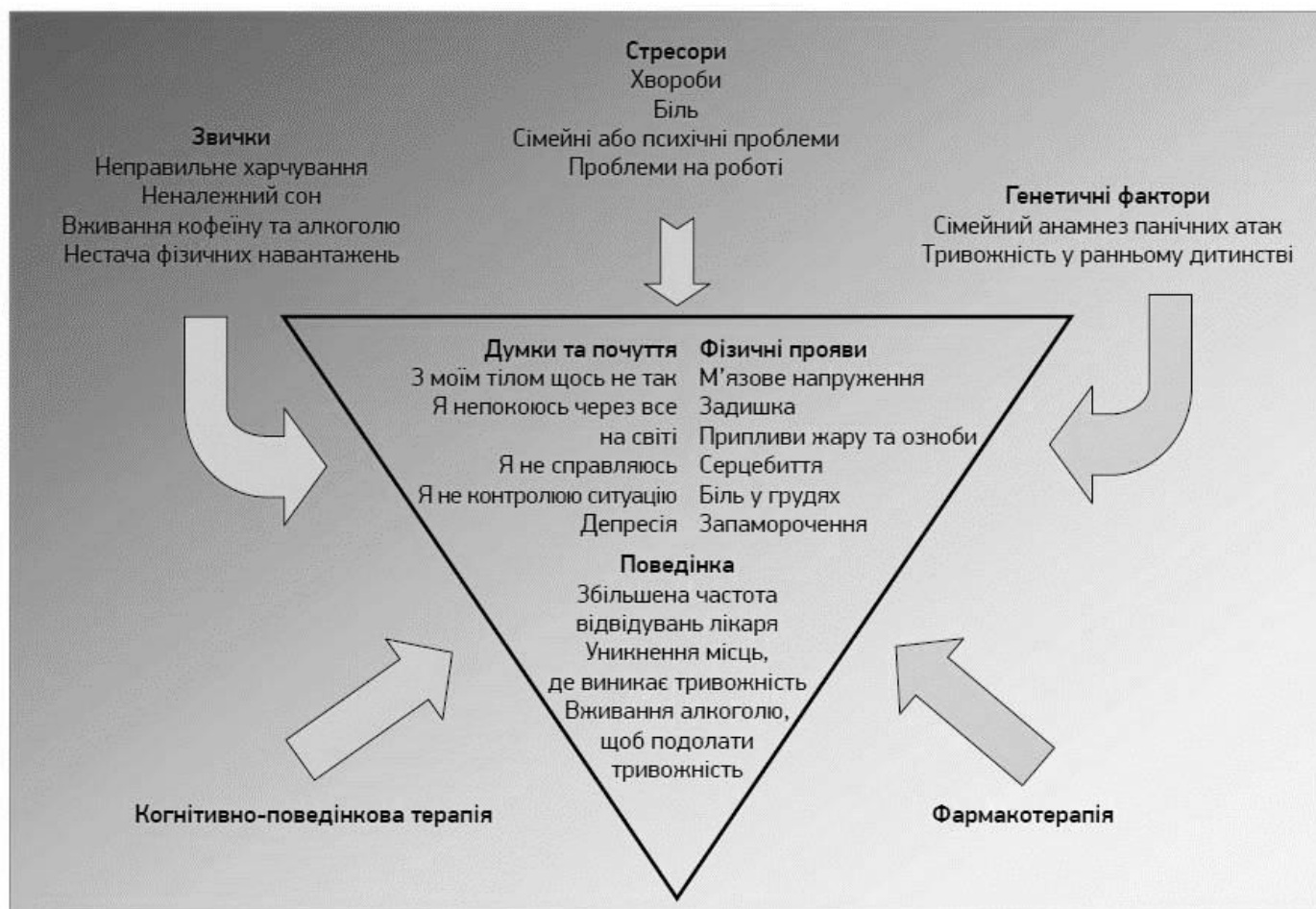


Рис. 1.1. Цикл тривожності та способи її корекції

Якщо ці симптоми стають занадто частими або інтенсивними, необхідно звернутися до психолога, психотерапевта або психіатра для корекції стану задля превенції (від пізньолат. *praeventio* – випереджаю, попереджаю; англ. *prevention*) розвитку більш серйозних порушень.

Деякі фізичні захворювання також можуть впливати на рівень тривожності в людини. Наприклад, ендокринні порушення (гіпертиреоз, гіпоглікемія), хвороби серця (ішемічна хвороба серця та серцева недостатність), неврологічні (хвороба Паркінсона) та респіраторні розлади (астма, хронічне обструктивне захворювання легень) можуть викликати підвищену тривожність в пацієнтів.

Тож, при зборі анамнезу спеціаліст зобов'язаний запитати про захворювання, що може мати клієнт, адже це безпосередньо впливатиме на доцільність та результативність психологічної допомоги.

З усього вище написаного можна зробити висновок, що тривожність є багатограним феноменом, що може мати як негативний, так і позитивний вплив на життя людини. Вона виконує захисну функцію, допомагаючи організму реагувати на потенційні загрози та рятуючи таким чином від небезпеки, проте надмірний рівень тривожності може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини.

На інтенсивність проявів тривожності впливають багато факторів, такі як, біологічні, психоемоційні та соціальні. Всі вони відіграють важливу роль у рівні тривожності людини та можуть проявлятися у вигляді емоційних, когнітивних та поведінкових змін, що, при тривалому переживанні, відображається на якості життя та ефективності життєдіяльності людини.

В коригуванні рівня тривожності в людини можуть допомогти техніки когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес (техніки усвідомлення та заземлення), поведінкові експерименти та зміна дисфункціональних переконань. За потреби психолог або психотерапевт мають перенаправити людину до лікаря-психіатра задля корекції стану людини за допомогою ліків. У результаті, терапевтичний та фармакологічний вплив сприяють зменшенню впливу тривожності та покращенню психоемоційного стану людини.

Таким чином, тривожність є багатограним феноменом, що вимагає комплексного підходу до вивчення та корекції. Подальші дослідження цього явища та його впливу на людину можуть сприяти глибшому розумінню механізмів його виникнення та розробці ефективних методів корекції.

1.3 Вплив тривожності на академічну діяльність студентів

Наразі навчальний процес є важливим аспектом життя людини, що дозволяє всебічно розвиватися та бути частиною сучасного суспільства. Проте впродовж навчання студенти можуть стикатись з різними емоціями та станами, що можуть негативно впливати на їх благополуччя та на рівень академічної діяльності. Одним з таких станів є тривожність.

Українські науковці описують тривожність як індивідуальну властивість особистості, що характеризується надмірними, постійними переживаннями та хвилюванням в різних життєвих ситуаціях. Даний феномен може впливати на різні аспекти життя людини зокрема, на її академічну діяльність.

Існують різноманітні зовнішні та внутрішні фактори, що можуть мати значний вплив на рівень тривожності саме в студентів. До основних зовнішніх факторів можна віднести: високе академічне навантаження та вимоги, що можуть призвести до значного стресу, невпевненості в собі або вигорання; сімейні проблеми; глобальні фактори, такі як, пандемія COVID-19, зміна економічного стану країни та військовий стан.

До внутрішніх факторів впливу на рівень тривожності в студентів можна віднести: рівень самооцінки, проблеми з тайм-менеджментом, страх невдачі, нереалістичні очікування, хвороби або погіршення фізичного стану.

До прикладу, студенти з низькою самооцінкою схильні сумніватись у власних здібностях та здатності вирішувати різноманітні питання під час навчання. Також, рівень самооцінки впливає на оцінку людиною самого себе та на рівень комунікативних навичок, що може спричиняти труднощі у спілкуванні з оточуючими.

Багато студентів відчують труднощі з організацією свого часу, що призводить до накопичення завдань і відчуття перевантаженості під час здавання робіт, що впливає рівень особистісної тривожності в останніх.

Також, проблеми з тайм-менеджментом, тобто, з організацією часу, можуть призвести до системної прокрастинації, що може створювати проблеми під час здавання різних навчальних проєктів, невпевненості в собі та проблемах в комунікації з іншими та підвищувати тривожність.

Коли ми говоримо про академічне, професійне або особистісне зростання, одним з центральних страхів у людини часто виявляється страх невдачі. Даний страх спрямований на уникнення болю та розчарування. Люди, що мають його можуть боятися нових викликів або завдань, відмовлятися від пропозицій, щоб уникнути можливих помилок. Це може стати на заваді психологічного та академічного благополуччя студента, адже, даний страх підвищуватиме тривожність у людини.

Також, у кожного студента є свої очікування щодо подальшого навчання у вищому навчальному закладі. В свою чергу, реальність може виявитися іншою, тобто, складнішою або відрізнятись від очікувань студента, що може спричинити стрес і тривогу через розчарування у власних силах або місці навчання.

Останнім важливим фактором є розвиток хронічних або нових захворювань, або просто погане самопочуття, що триває протягом довгого часу може стати додатковим джерелом стресу та тривожності в студентів.

Фізіологічні особливості кожної людини також можуть впливати на рівень її академічних можливостей та рівень тривожності. Наприклад, люди з високим рівнем стресостійкості та екстравертним типом темпераменту схильні до меншої тривожності та можуть мати кращі успіхи в роботі і навчанні.

Майже на всі вище перелічені пункти, що стосуються внутрішніх факторів, впливають переконання людей про себе та навколишній світ. Впродовж життя, наш мозок спрощує та стереотипізує всі події, що відбуваються навколо людини аби мати змогу швидко відреагувати та не витрачати багато енергії і сил на пошук нових висновків. Часто, створення таких «швидких рішень» не є точним і буває призводить до спотвореного бачення людиною себе та світу. Такі спотворені висновки називають когнітивними викривленнями. Ці ірраціональні способи мислення можуть значно впливати на рівень тривожності у людей.

За даними Mental Health America, у 2020 році 64% респондентів, які проходили скринінг на тривожний розлад, зізналися, що майже щодня очікують найгіршого. Це підкреслює, як когнітивні викривлення можуть формувати нашу реальність, змушуючи нас зосереджуватися на страхах і гіпотетичних катастрофах, навіть коли вони мало ймовірні.

Пропонуємо розглянути найпоширеніші когнітивні викривлення, їх опис та ймовірні наслідки для людини, що їх має.

Першим пропонуємо ознайомитись з дихотомічним або «чорно-біле» мислення. Це мислення, яке бачить лише крайнощі, тобто, оцінює ситуації та події або як цілком позитивні, або як повністю негативні і не дозволяє людині побачити інші сторони. Загалом, «чорно-біле» мислення має еволюційне значення для людини, адже

походить від внутрішнього захисного механізму «бий або біжи», що дозволяє нам в дуже короткі терміни визначити подію, як небезпечну та мати змогу врятуватись. Звісно, таке мислення в деяких ситуаціях може допомагати людині швидко зробити висновок про якусь подію, проте наразі наш світ дуже суперечливий та різносторонній і подібне когнітивне викривлення може підвищувати рівень стресу та тривожності в людини, адже сприяє перфекціонізму, низькій самооцінці та страху помилок.

Другим представленим нами когнітивним викривленням є катастрофізація. Основною особливістю цього когнітивного викривлення є очікування людиною розвитку самого найгіршого сценарію, навіть якщо, об'єктивно, відсоток такого вирішення проблеми мінімальне. Зазвичай, катастрофізація проявляється у вигляді перебільшення загрози, наприклад, людина боїться йти на співбесіду, бо має страх, що якщо її не прийме ця компанія, то вона більше не зможе знайти роботу і буде повністю без грошей. З цього виходить також недостатність опору на себе, невіра в те, що людина може з усім впоратись та може довіряти самій собі. У висновку, створюється замкнуте коло, де кожна нова ситуація в житті може викликати стрес та занепокоєння, адже очікуючи найгіршого, людина розвиває та підкріплює недовіру до себе.

Третім є читання думок. Дане когнітивне викривлення підштовхує людину думати, що інші мають певні переконання або думку, при цьому не спитавши іншого напряму. Таке переконання зазвичай має оціночний характер про інших або ж самого себе. Наприклад, учень або студент може думати, що є невдахою в очах інших через те, що не відразу відповів на запитання викладача. У результаті, це може призводити до зниження самооцінки, підвищенню тривожності та конфліктів з іншими людьми через неправильну інтерпретацію їх поведінки.

Останнім представленим нами є персоналізація, що характеризується безпідставним звинуваченням людиною себе у подіях, до яких вона не має жодного відношення або не могла впливати на їх вирішення. Наприклад, людина може гадати, що сьогодні у директора її відділу поганий настрій, бо він пригадав помилку свого співробітника(тобто, самої людини), яку він/вона зробили 2 тижні тому. В цей момент

особистість не опирається на логіку та факти, а звинувачує себе у всіх негараздах, що відбуваються навколо неї. У довгостроковій перспективі таке переконання може спричинити почуття провини та підвищену тривогу, адже людина бере відповідальність буквально за всі дії інших людей та ситуації, що їх спричинили.

Можна зробити висновок, що причини підвищеної тривожності серед студентів є різноманітними, залежать від різних факторів (як особистісних, так і об'єктивних зовнішніх), які часто вони переплітаються між собою.

Тож, впродовж довгого часу науковці вивчали види тривожності та зробили висновок, що деякі з них пов'язані саме з академічною діяльністю.

Наприклад, Н. Ю. Діомідова виділяє три типи тривожності, пов'язаної з оцінюванням: «Екзаменаційна тривожність»; «Екзаменаційна тривожність і збудження»; «Емоційне збудження на іспиті».

А у 1966 році С. Серазон виділяє нову форму тривожності і називає її передекзаменаційною. На думку дослідника, індивіди із високим рівнем передекзаменаційної тривожності схильні до прояву персоналізованих егоцентричних реакцій, які створюють перешкоди для адекватної поведінки.

В свою чергу, ученими Б.І. Кочубей та А.М. Прихожан експериментально встановлено, що тривожність чинить деструктивний вплив на результати пізнавальної діяльності людини (Паламарчук, Сердюк, Маруненко, Неведомська, 2015).

З усього вище написаного можна зробити висновок, що високий рівень тривожності перешкоджає індивіду в комфортній життєдіяльності, досягненню успіху на роботі, навчанні та в особистому житті. Чим вищий рівень тривожності є в людини, тим більш шкідливо він може впливати на життя людини, створюючи дезорганізуючий ефект.

Висновки до першого розділу

У першому розділі бакалаврської роботи було здійснено аналіз основних наукових теорій та підходів до вивчення академічної прокрастинації та підвищеної

тривожності, а також їхнього взаємозв'язку та впливу на студентів. На основі розглянутих наукових джерел можна зробити кілька важливих висновків.

Прокрастинація, в академічному середовищі, описується як схильність до відкладання виконання навчальних завдань та проєктів, що може призводити до негативних наслідків, таких як підвищена тривожність, почуття провини, невдоволення собою та погіршення успішності навчальної діяльності.

Тривожність, у свою чергу, визначається як постійний стан напруження, що супроводжується очікуванням небезпеки або переживаннями через стресові події. У студентів тривожність може виникати через численні фактори: низька самооцінка, погіршення фізичного стану, нереалістичні очікування щодо навчання, страх невдач або високе академічне навантаження.

Психологічні дослідження свідчать, що ситуативна тривожність може мати мобілізуючий ефект на організм людини, в той час як постійна підвищена тривожність спричиняє дезорганізуючий ефект.

Аналіз літератури дозволяє зробити висновок, що між академічною прокрастинацією та тривожністю існує взаємозв'язок.

Якщо студент схильний до постійної прокрастинації - це може бути причиною підвищеної тривожності в останнього, адже відкладання завдань може створювати постійний додатковий стрес. В свою чергу, високий рівень тривожності може також виступати причиною академічної прокрастинації. Студенти з високим рівнем тривожності можуть уникати своєчасного виконання та здачі завдань через страхи, низьку самооцінку та когнітивні викривлення.

Таким чином, теоретичний аналіз наукової літератури підтверджує необхідність подальшого дослідження зв'язку між академічною прокрастинацією та рівнем тривожності у студентів, адже наразі дана тема є недостатньо дослідженою та актуальною.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування методів дослідження зв'язку схильності до прокрастинації та рівнем тривожності у студентів

Наукове дослідження було проведено в 2025 році. Етапи збору даних тривали з лютого по березень. Першим етапом була підбірка методик відповідно до теми і мети дослідження. Потім створення гугл форми та опису опитувальників, що були відібрані. Наступним кроком було поширення опитувальника в соцмережі Instagram та розіслано студентам вищих навчальних закладів на електронну адресу. Після збору даних було здійснено статистичний аналіз даних.

В процесі підготовки до проведення дослідження нами був обраний діагностичний інструментарій, що складається з таких методик: “Шкала прояву тривожності Дж. Тейлора адаптація В. Норагідзе”, “Шкала загальної прокрастинації К. Лея”, “Анкета причини особистісної схильності до відтермінування завдань М. Дворник” та додаткові питання на дослідження академічної тривожності.

Розглянемо кожну із даних методик окремо. «Шкала прояву тривожності Дж. Тейлора» була створена Ж. Тейлором у 1953 році та призначена для вимірювання проявів тривожності. В оригінальному варіанті опитувальник складається зі 100 питань, що містять 50 маскувальних та 50 ключових пунктів. Наразі існує 2 варіанти адаптації даної методики: варіант Т. Немчинова та В. Норагідзе. Нами була вибрана адаптація В. Норагідзе, адже вона містить більшу кількість запитань (60 – 10 з ним присвячені шкалі брехні) в той час як варіант Т. Немчинова складається з 50 пунктів.

Дана методика застосовується для вимірювання особистісної тривожності, що проявляється, як стійка здатність індивіда відчувати тривогу у ситуаціях, що не є об'єктивно небезпечними та такими, що загрожують здоров'ю та благополуччю особистості.

Після проходження даного тесту можливо зробити висновок про рівень тривоги в опитуваного за інтерпретацією (Таблиця 2.1).

Друга використана методика – «Загальна шкала прокрастинації Лея» (General Procrastination Scale, GPS) на сьогоднішній момент є найбільш широко використовуваним опитувальником для дослідження рівня прокрастинації. Шкала дозволяє виміряти рівень прокрастинації в повсякденному житті, тобто, під час виконання щоденних завдань.

Таблиця 2.1.

Інтерпретація результатів за методикою «Шкала прояву тривожності Дж. Тейлора»

0-4 бали	низький рівень тривоги
5-15 балів	середній рівень(з тенденцією до низького)
16-24 бали	середній рівень(з тенденцією до високого)
25-39 балів	високий рівень тривоги
40-50 балів	дуже високий рівень тривоги

Дослідник К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне та ірраціональне відкладання справ, при якому індивід ігнорує можливі негативні ефекти своїх дій.

Методика, що створена К. Леєм, складається з 20 тверджень які опитуваний має оцінити в залежності від власної згоди/незгоди та має 5 варіантів відповіді: Абсолютно не згоден(на), Не згоден(на), Важко визначитися, Згоден(на), Абсолютно згоден(на).

Третьою обраною методикою для проведення емпіричного дослідження є «Анкета причини особистісної схильності до відтермінування завдань М. Дворник». М. С. Дворник під час розроблення анкети мав припущення, що час від часу кожна людина може демонструвати ознаки прокрастинації.

Остаточний варіант розробленої анкети містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду» та «Педантичні схильності».

Беручи до уваги, що темою бакалаврської роботи є дослідження зв'язку прокрастинації з рівнем тривожності у студентів психологічного факультету, нами було прийняте рішення про створення додаткових запитань, що стосуються саме академічної прокрастинації, адже серед усіх методик, що наразі існують немає таких, що досліджують саме цю особливість.

Нами були створені 5 пунктів, що досліджують різні аспекти відкладання саме академічних завдань та містять такі запитання:

- Як часто Ви відкладаєте виконання навчальних завдань?
- Як Ви вважаєте, які основні причини відкладання виконання навчальних завдань у вас?
- Чи відчуваєте Ви почуття провини після відкладання навчальних завдань?
- Чи намагаєтесь Ви боротися з відкладанням виконання навчальних завдань?
- Що допомагає Вам подолати відкладання виконання навчальних завдань?

При створенні вище написаних запитань ми мали на меті дослідити різні аспекти академічної прокрастинації та її зв'язок з особистісною тривожністю у студентів. Беручи до уваги, що дані питання не є методикою та не проходили перевірку на репрезентативність, вони не брали участі в кореляційному дослідженні.

У емпіричному дослідженні, яке проводилось у 2025 році взяли участь 62 людини, жителів України та студентів 1-4 курсу бакалаврського рівня психологічного факультету різних університетів країни. Досліджуваним було запропоновано відповісти на запитання трьох методик та додаткових запитань, які описані у попередньому пункті.

Всі досліджувані були жіночої статі, що можна побачити на Рис. 2.1. За результатами, можна помітити, що всі досліджувані є жінками. Гадаємо, що це можна пояснити популярністю навчання на психолога саме серед жінок.

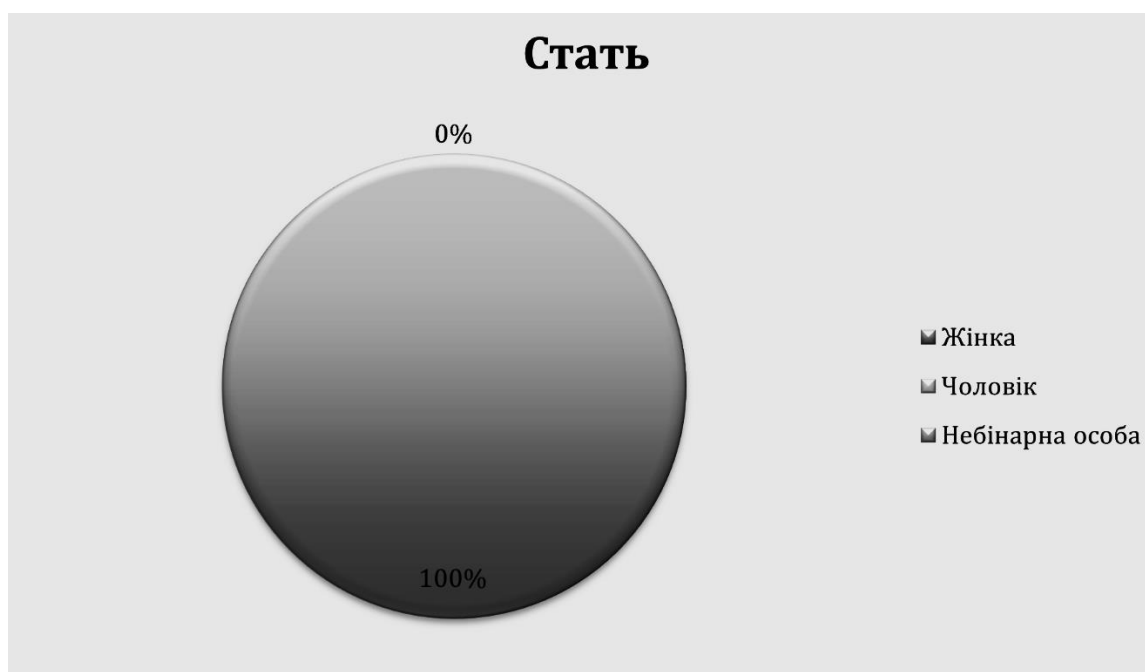


Рис. 2.1. Стать опитуваних, що взяли участь в емпіричному дослідженні

Серед студентів психологічного факультету 1-4 ступеню, що взяли участь в емпіричному дослідженні були особи різного віку, що можна побачити на Рис. 2.2. За результатами опитування, в дослідженні взяли участь студенти, яким було 17 років (3 особи), 18 років (16 осіб), 19 років (11 осіб), 20 років (8 осіб), 21 рік (10 осіб), 22 роки (7 осіб), 24 роки (5 осіб), 26 років (1 особа) та 34 роки (1 особа).

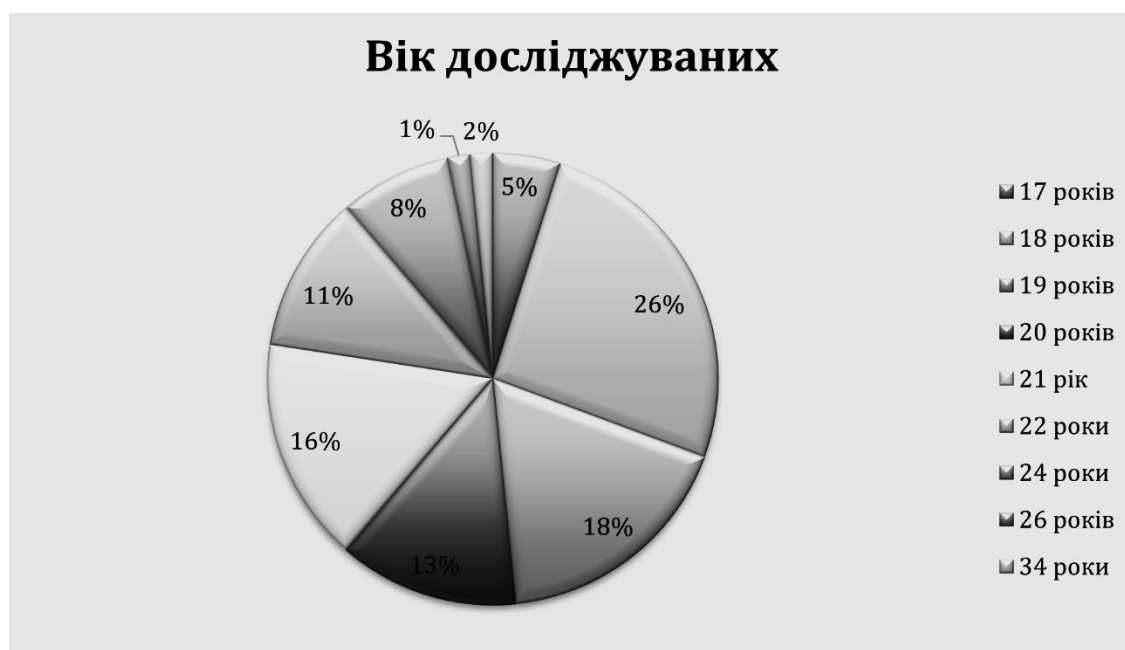


Рис. 2.2. Вік реципієнтів, що взяли участь в емпіричному дослідженні

Серед реципієнтів, що взяли участь в емпіричному дослідженні були 16 студентів, що навчаються на 1 курсі університету, 14 студентів - на 2 курсі, 11 студентів – 3 курсі та 21 студент на 4 курсі. Статистику кількості студентів на кожному році навчання на бакалаврському рівні можна побачити на Рис. 2.3.



Рис. 2.3. Статистика кількості студентів на різних курсах університетів

Враховуючи, що у дослідженні брали участь студентів різних університетів, важливо було встановити в яких навчальних закладах вони навчаються. Тож, в дослідженні взяли участь студенти: Київського столичного університету ім. Бориса Грінченка (24), Національного університету «Львівська політехніка» (11), Криворізького державного педагогічного університету (5), Українського державного університету ім. М. Драгоманова (3), Національного університету біоресурсів і природокористування України (3), Львівського державного університету внутрішніх справ (1), Національного університету «Одеська політехніка» (2), Дніпровського національного університету ім. О. Гончара (1), Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського (1), Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка (1), Київського Інституту Бізнесу і Технологій (1), Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана (1), Міжрегіональної Академії Управління персоналом (1), Кременчуцького національного університету ім. М. Остроградського (1), Одеського національного університету ім. І. Мечникова

(1), Південноукраїнського національно педагогічного університету ім. Д. Ушинського (1), Сумського державного педагогічного університету ім. С. Макаренка (1), Горлівський інститут іноземних мов (1), Харківського національного університету внутрішніх справ (1), Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича (1).

В рамках дослідження першою була проведена методика «Шкала прояву тривожності Дж. Тейлора адаптація В. Норакидзе». За результатами цієї методики можна побачити, що низький рівень тривожності немає у жодного студента, середній рівень(з тенденцією до низького) мають 4 студенти, середній рівень(з тенденцією до високого) – 24 студенти(39%), високий рівень – 27 студентів(44%) та дуже високий рівень тривоги - 8 студентів(13%), що можна побачити на Рис.2.4. Високий та дуже високий рівні тривоги найбільше були помічені у студентів 1 та 4 курсу університету, що, у перших, може бути пов'язано з адаптацією до нового місця навчання, правил, однолітків та графіку дня. У других, високий рівень тривоги може бути пов'язаний зі здачею бакалаврської роботи, плануванням подальшого життя та пошуком роботи.

Можна зробити висновок, що близько 35 студентів(56%) мають такий рівень тривоги, що може заважати їм зосереджуватись, приймати раціонально рішення повноцінно відпочивати та насолоджуватись життям.

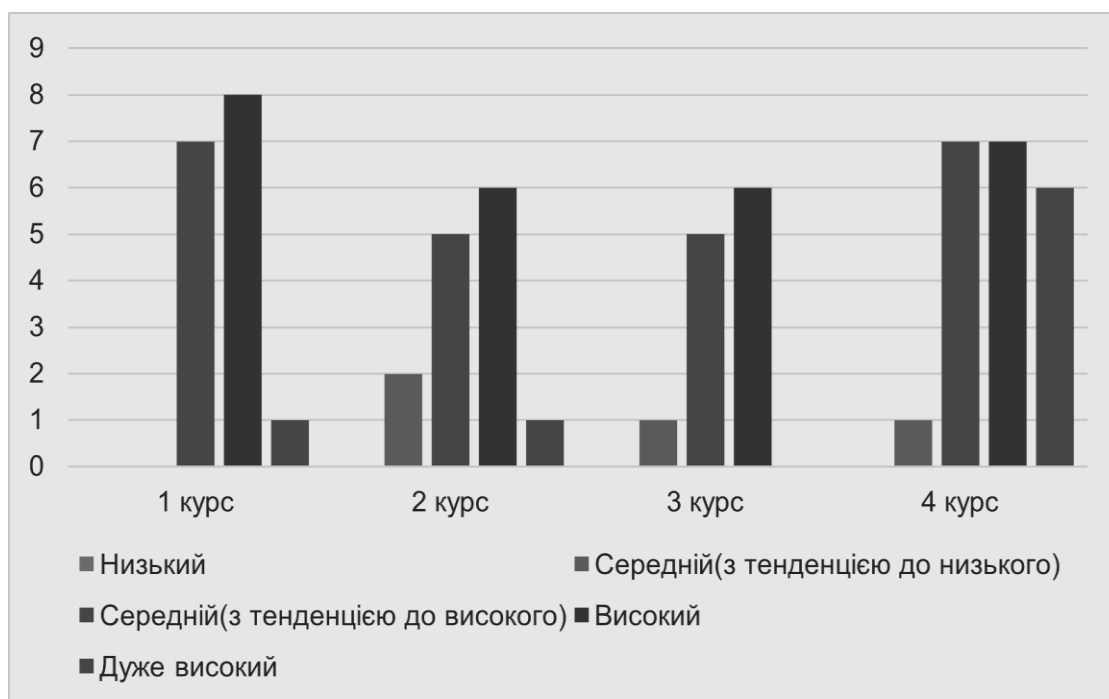


Рис. 2.4. Рівень особистісної тривожності у досліджуваних

Другою була проведена методика «Шкала загальної прокрастинації Лея». Дані, які ми отримали згідно цієї методики у статистичній сукупності показують нам, що 61 досліджуваний мають середню схильність до прокрастинації, а 1 - має високу схильність до прокрастинації. Як можна побачити, низьку схильність до прокрастинації не мав жоден опитуваний студент, що можна побачити на Рис.2.5.

Індивідуальне значення кожного рівня схильності до прокрастинації нами було визначено у відповідності до результатів обробки балів за ключем.

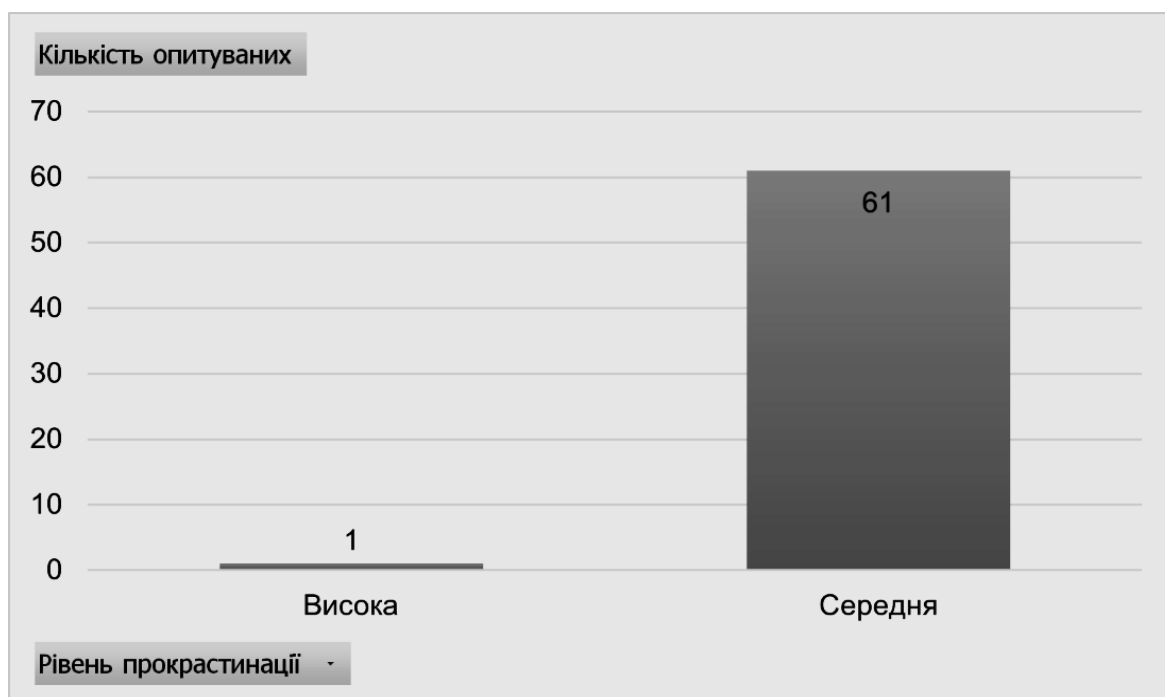


Рис. 2.5. Рівень схильності до прокрастинації у досліджуваних

Третьою пройденою реципієнтами методикою була «Анкета причини особистісної схильності до відтермінування завдань М. Дворник». Інтерпретація результатів відбувається за такими факторами: Недооцінка готовності до виконання завдання, Подолання страху відповідальності, Знижений рівень зацікавленості, Орієнтація на соціальну винагороду та Схильність до педантизму. Саме ці шкали М. Дворник вважав важливими для визначення схильності до відтермінування завдань у людини.

Високі бали за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдань» (максимально можливо набрати 70), вказують на тенденцію до сприйняття завдань як

складних або несуттєвих, а також особистісними особливостями, такими як нестабільність, потреба в зовнішньому контролі або підтримці.

Нижче, на Рис. 2.6. можна побачити загальну статистику результатів за цією шкалою. Як можна побачити, всі результати є трохи вищими за середній бал за даною шкалою (35), найнижчими балами є 35 та 36 балів, а найвищий бал – 64. Це може говорити про наявність у опитуваних недооцінки готовності до виконання завдання.



Рис. 2.6. Загальна статистика результатів за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдань»

Наступними можна побачити результати за другою шкалою методики – Подолання страху відповідальності. Високі показники за цих фактором (максимум можна набрати 30), вказують на уникнення опитуваним складних або незнайомих завдань за результат яких потрібно нести відповідальність. Людина, що має високі показники за даною шкалою може шукати специфічного стану задля виконання роботи.

На Рис. 2.7. можна побачити загальну статистику результатів за другою шкалою методики. Як видно із даної статистики більше ніж 72% учасників мають високий рівень за шкалою «Подолання страху відповідальності». З них найбільша кількість є серед 1 курсу (14 осіб) та 4 курсу (16 осіб). На 2 курсі кількість людей, що мають високий рівень за цією шкалою дорівнює 7 осіб, а на 3 курсі – 8 осіб.

Такі результати можна пояснити тим, що на 1 курсі студентів оточує новий колектив, зміна навчального закладу, нові викладачі та підхід до навчання, тож, вони можуть бути не готові до різкої зміни обставин, що підвищує рівень прокрастинації за даною шкалою. В свою чергу, під час навчання на 4 курсі студенти готуються до випуску з університету, пишуть бакалаврську роботу, проходять практику, задумуються про подальше кар'єрне зростання та самостійне життя, що може підвищувати рівень тривоги та підштовхувати до прокрастинації.

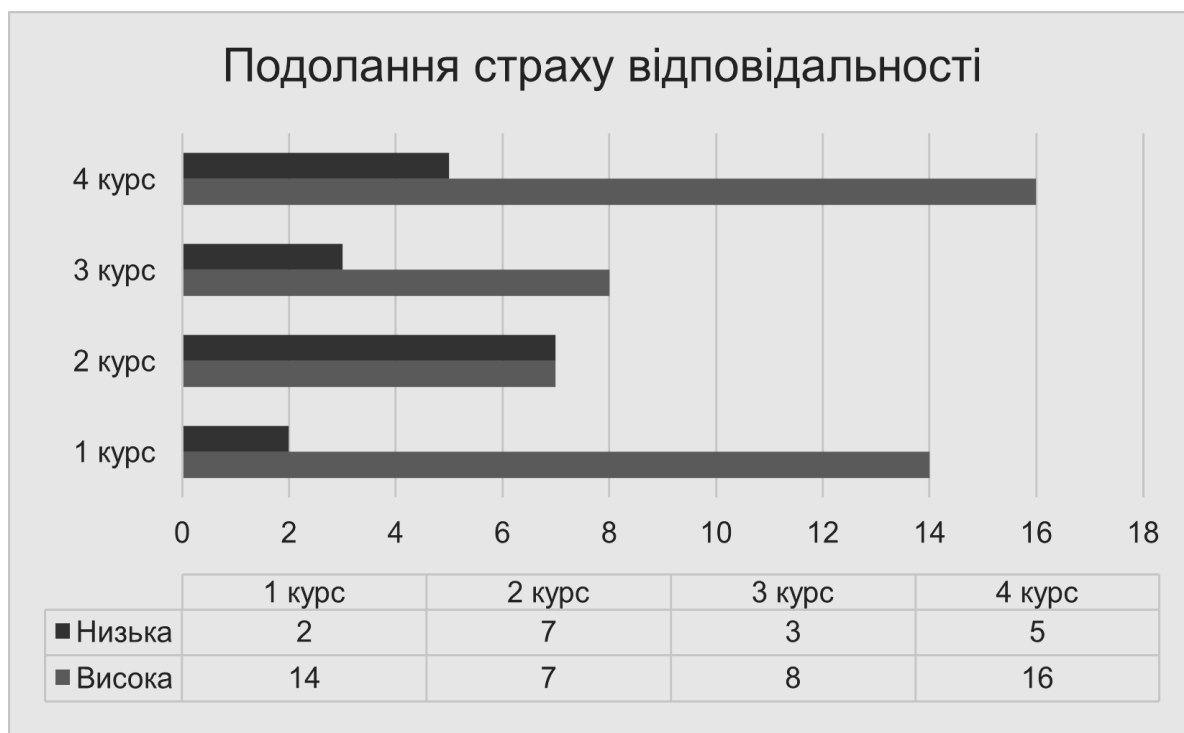


Рис.2.7. Статистика результатів за шкалою “Подолання страху відповідальності”

На Рис. 2.8. можете побачити загальну статистику результатів за третьою шкалою методики – Знижений рівень зацікавленості. Більшість респондентів мають високий рівень за шкалою «Знижений рівень зацікавленості». На 1 курсі число людей, що мають високий рівень складає 14 осіб, на 2 курсі – 10 осіб, на 3 курсі - 9 осіб, на 4 курсі – 15 осіб. Можна проаналізувати, що найбільш високі показники є у студентів, що навчаються на 1 та 4 курсі університету.

Маємо теорію, що такі показники є через те, що на 1 курсі студенти вивчають в більшості загальні дисципліни, що не викликають високо рівня зацікавленості та

бажання поглиблено вивчати дані предмети. Також, дане дослідження проводилось в березні місяці (тобто, в 2 семестрі) і студенти можуть бути втомлені та виснажені через університетське навантаження. В свою чергу, під час навчання на 4 курсі студенти в більшості вже не мають теоретичних дисциплін і проходять практику, також, вони можуть бути втомлені здобуттям освіти у вищому навчальному закладі та прагнути завершити навчання, що позначається на їх рівні зацікавленості від виконання завдань.

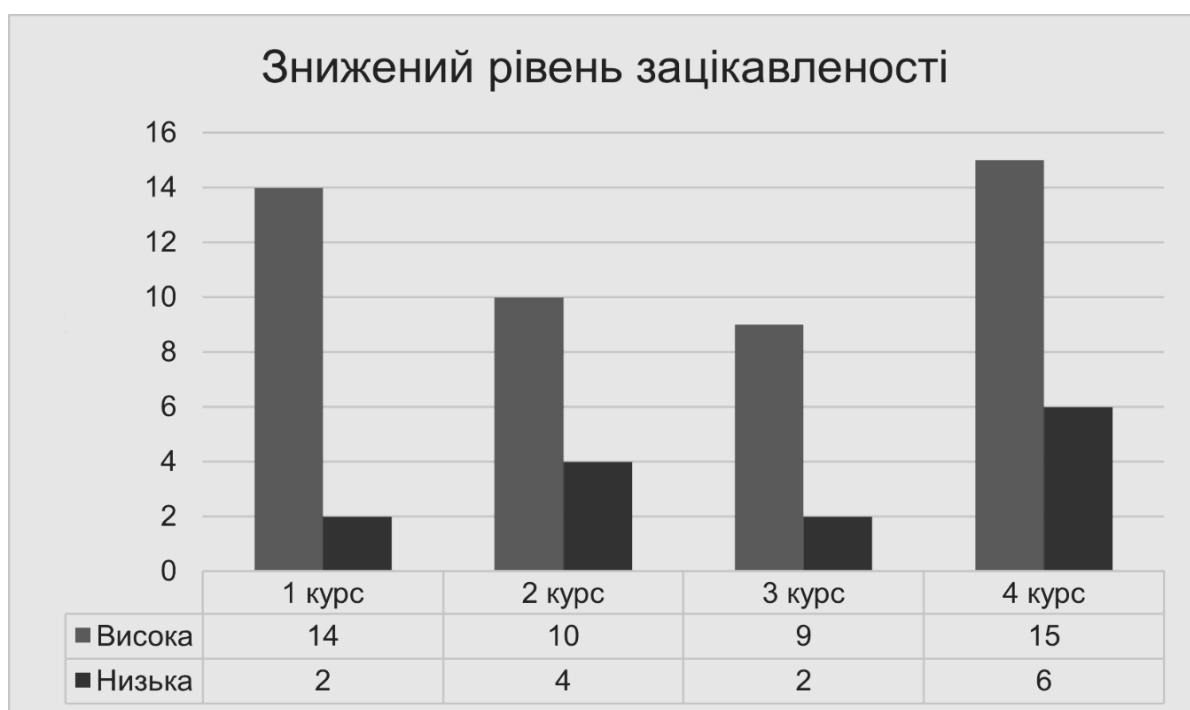


Рис.2.8. Статистика результатів за шкалою “Знижений рівень зацікавленості”

Наступною досліджуваною шкалою є «Орієнтація на соціальну винагороду», результати якої можна побачити на Рис. 2.9. З даного графіку видно, що орієнтація на соціальну винагороду властива всім індивідам, що брали участь в дослідженні. Більше 93% опитуваних (58 осіб) мають високий рівень за даною шкалою. Лише 4 студентів мають низький рівень за цією шкалою.

Бажання отримати схвалення від викладачів та інших авторитетних осіб можна пояснити специфікою професії, яку опановують студенти, адже навчання на психолога вчить студента орієнтуватись на авторитетних дорослих, брати до уваги їх професійну думку та отримувати підтвердження власної компетентності.

Маємо теорію, що всі студенти, незалежно від спеціалізації, в тій чи іншій мірі орієнтуються на соціальну винагороду, адже вони тільки отримують знання, отже, не мають достатньої впевненості у власних навичках та кваліфікованості.



Рис.2.9. Статистика результатів за шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду»

Останньою досліджуваною шкалою за методикою «Анкета причини особистісної схильності до відтермінування завдань М. Дворник» є «Схильність до педантизму», результати якої можна побачити на Рис. 2.10.

Даний графік вказує на наявність великої кількості високих показників на останньою шкалою методики. 59 учасників (95%), що пройшли дослідження мають високу схильність до педантизму.

Це означає, що більша частина досліджуваних схильні відкладати свої справи через особистісну нерішучість та потребу діяти за чіткими стандартами, правилами та планами, щоб усе в діяльності відповідати певним ідеальним вимогам.

Високий рівень схильності до внормованості у студентів психологічного факультету може пояснюватися професійною орієнтацією на дотримання професійних норм, підвищеною саморефлексією, страхом професійної

некомпетентності, аналітичним стилем мислення та формалізованістю навчальної програми.

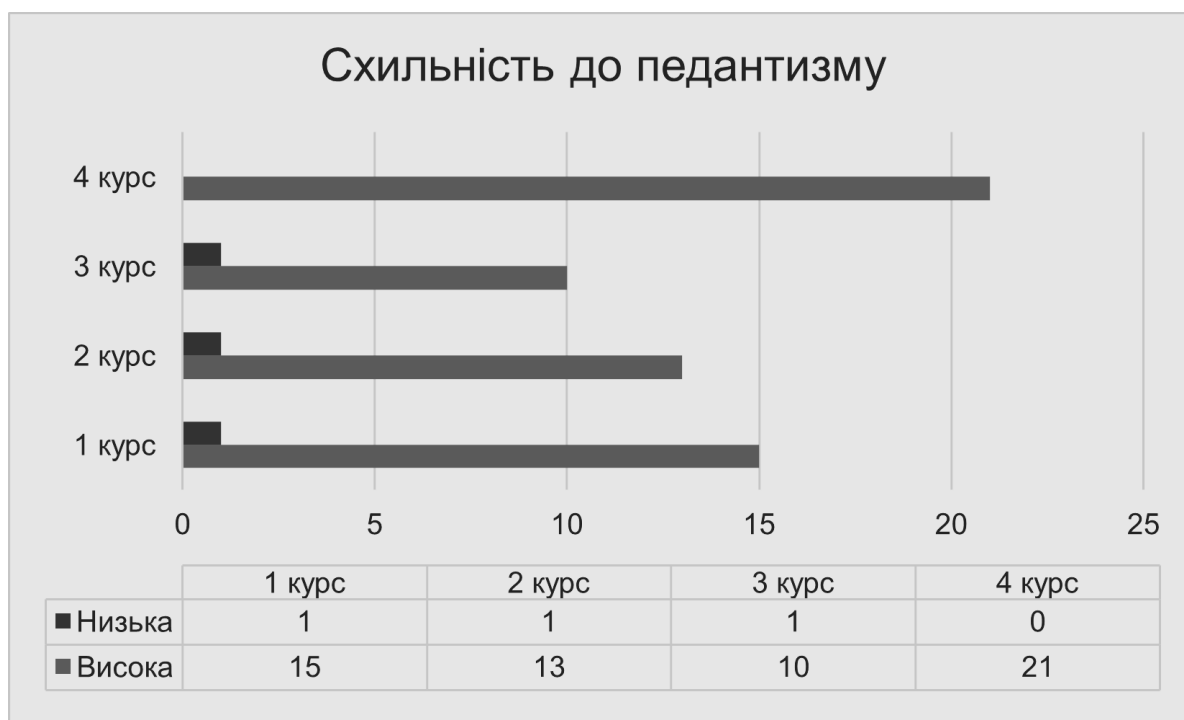


Рис. 2.10. Статистика результатів за шкалою «Схильність до педантизму»

Останніми для дослідження ми проаналізували 5 запитань, що створені нами аби дослідити різні аспекти відкладання саме академічних завдань студентами. Першим питанням було: Як часто Ви відкладаєте виконання навчальних завдань?

Згідно опитування, видно, що 55% респондентів сказали, що часто відкладають виконання академічних завдань. В свою чергу, 8% опитуваних завжди відкладають виконання, 19% студентів - іноді, 15% - рідко, 3% - ніколи.

Здійснюючи аналіз отриманих даних, важливо також звернути увагу на якісні показники нашого дослідження. Бачимо, що більша частина досліджуваних часто(55%) або завжди(8%) відкладають виконання академічних завдань.

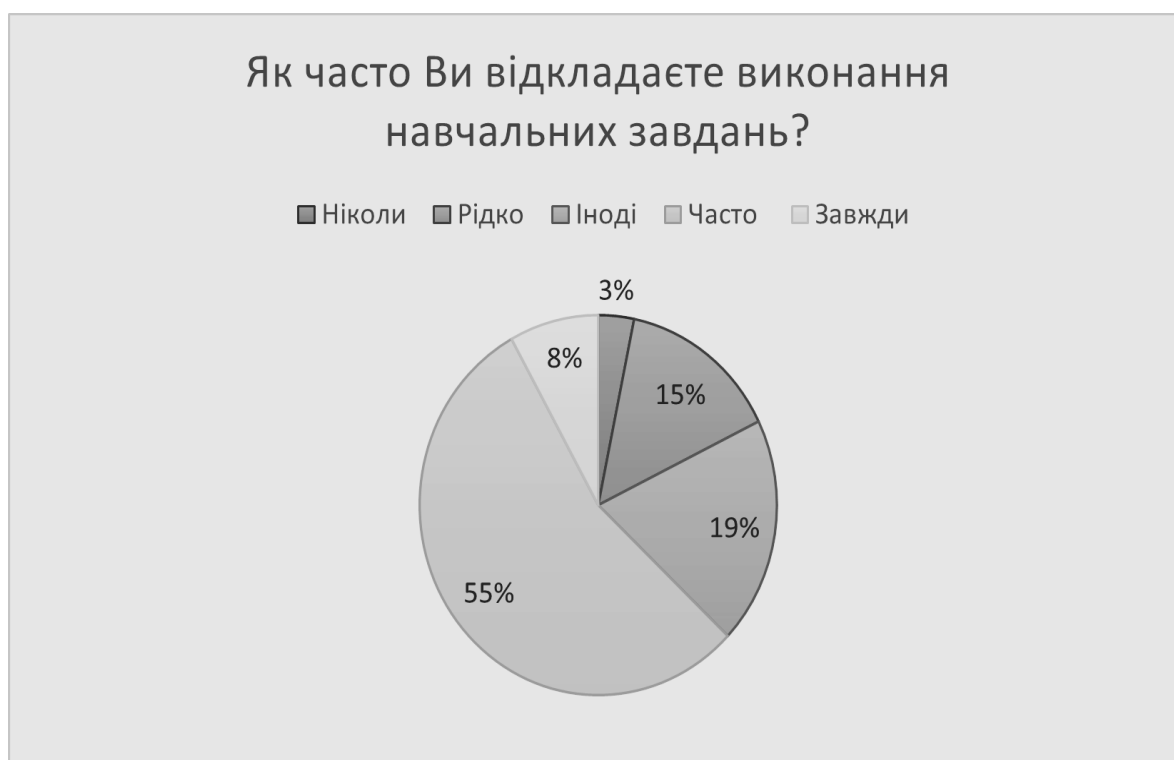


Рис.2.11 Статистика відкладання навчальних завдань

В нашій гугл-формі ми просили опитуваних поділитись основними, на їхню думку, причинами відкладання навчальних завдань. Студенти могли вибрати декілька варіантів відповіді на запитання, адже часто відкладання виконання завдань має декілька причин. Найбільший кількість опитуваних (47), пояснюють прокрастинацію втомою. Також, причинами відкладання завдань студенти назвали стрес (37 опитуваних), відволікаючі фактори(соціальні мережі та телефон), відсутність мотивації (28) та відсутність інтересу до предмету (23). В цьому питанні присутня відповідь “Інше”, якщо студенту не відгукується жоден вище перелічений варіант, то він може написати свою причину. Серед своїх власних причин деякі студенти (6) назвали: страх невдачі, тривога, що змушує думати, що нічого не вийде, неприязнь до викладача, відсутність розуміння для чого треба навчання в університеті, адже студент, на його думку, не отримує від цього ніякої користі та відсутня матеріальна винагорода, яка є основною мотивацією в його житті, а також сімейні причини(смерть близької людини та інше).

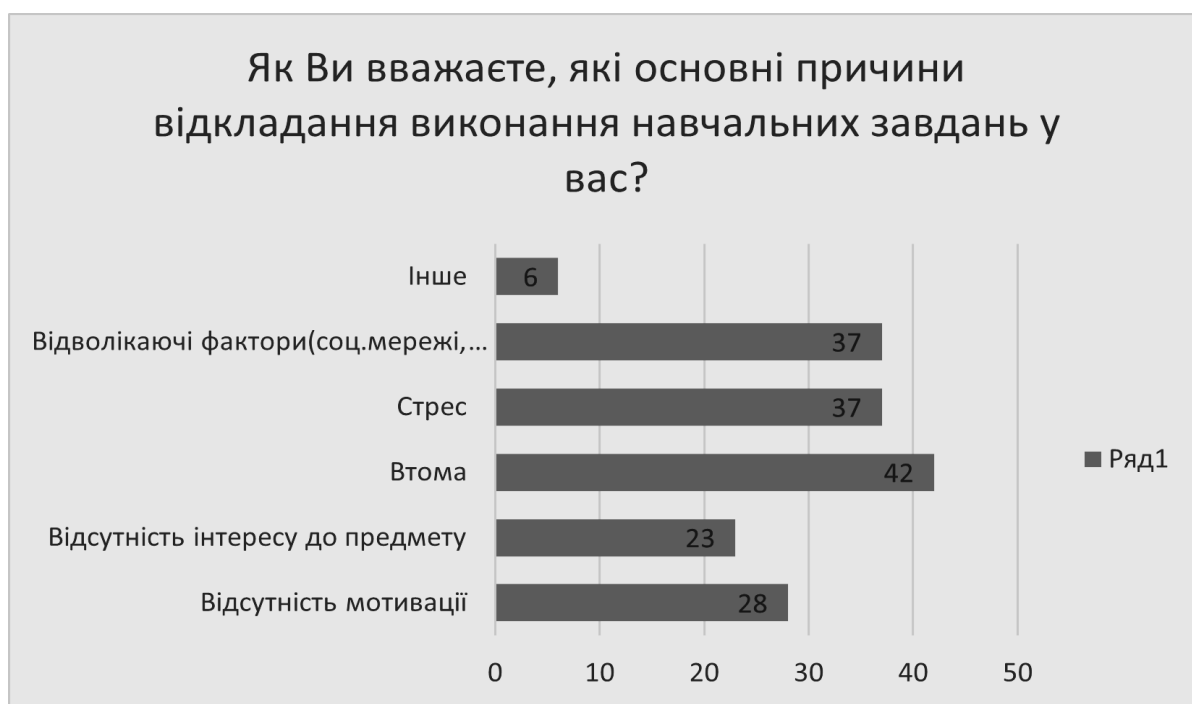


Рис.2.12 Причини відкладання навчальних завдань у студентів

В цьому дослідженні для нас важливо було дослідити також наявність почуття провини після відкладання навчальних завдань, оскільки очевидно, що вона підвищує рівень особистісної тривожності в студентів та є важливою складовою для нашого дослідження взаємозв'язку прокрастинації та рівня тривожності у студентів.

77% респондентів помітили, що відчувають почуття провини через відкладання на потім академічних завдань. А 23% відповіли, що не мають почуття провини, що може пояснюватись відсутністю постійного відкладання справ, або ж не важливістю їх виконання для деяких студентів.

Ці дані нам можуть бути корисні в контексті розроблення рекомендацій для студентів, де можна було б порекомендувати вивчення наукової інформації(самостійна психоедукація) про почуття провини та його взаємозв'язок з рівнем особистісної тривожності.

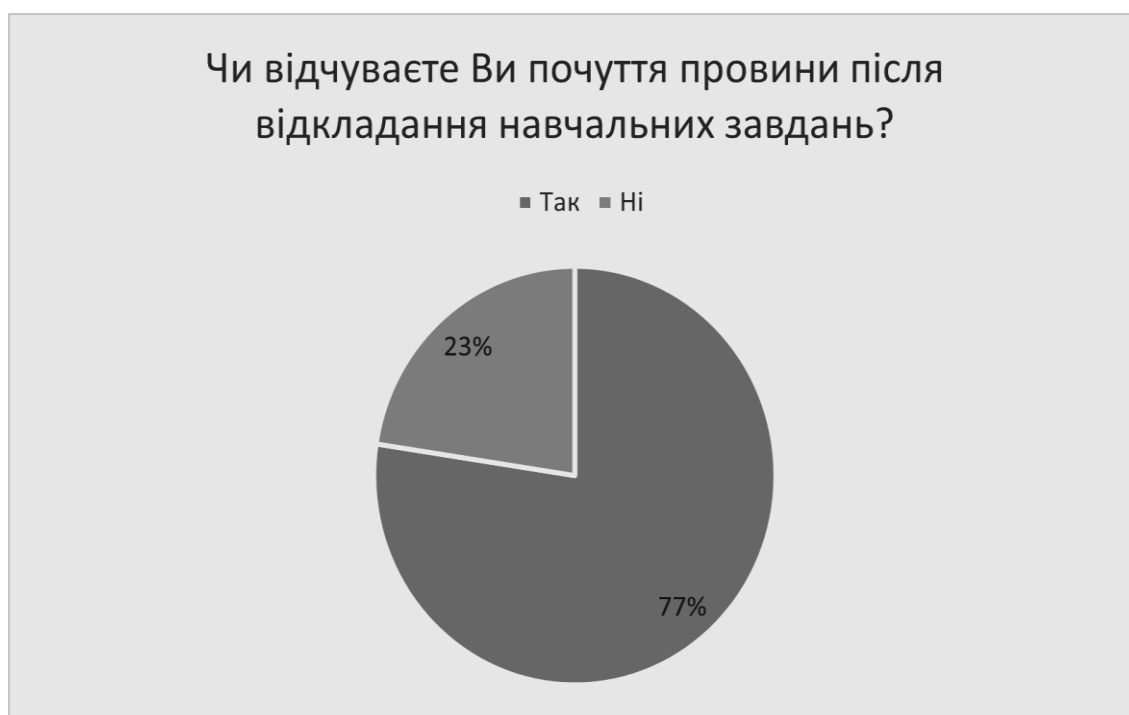


Рис.2.13 Статистика відчуття почуття провини після відкладання завдань

Під час дослідження ми вирішили також дослідити бажання студентів долати академічну прокрастинацію та що саме кожному студенту допомагає виконати завдання, до яких він не може приступити з різних причин. 85% респондентів відповіли, що намагаються долати відкладання виконання навчальних завдань. В свою чергу, 15% студентів відповіли, що не намагаються цього робити.

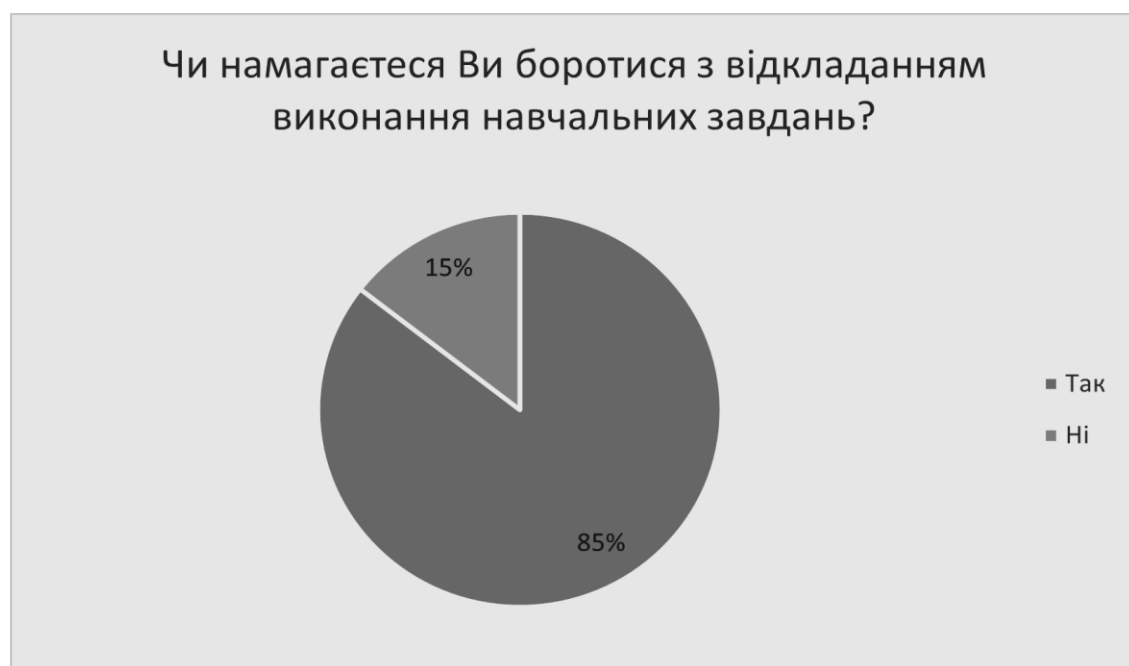


Рис.2.14 Статистика долаття студентами відкладання навчальних завдань

Впродовж проведення дослідження, 35 студентів зазначили, що їм допомагає планування та використання тайм-менеджменту в подоланні академічної прокрастинації. Мотивацію та винагородження себе за виконання завдань, як дієвий спосіб долаання прокрастинації обрали 33 респондента. 27 відповідей стосувалось обмеження використання соціальних мереж, як дієвий спосіб. Також, в опитуванні студенти мали можливість написати свій спосіб, якщо вище описані їм не відгукувались, серед них були: бажання не бути відрахованим, розуміння, що це є важливим, мінімізація втоми та стресу, мотивуюча установка, змушування себе в останній момент та цікавість до предмету/теми.

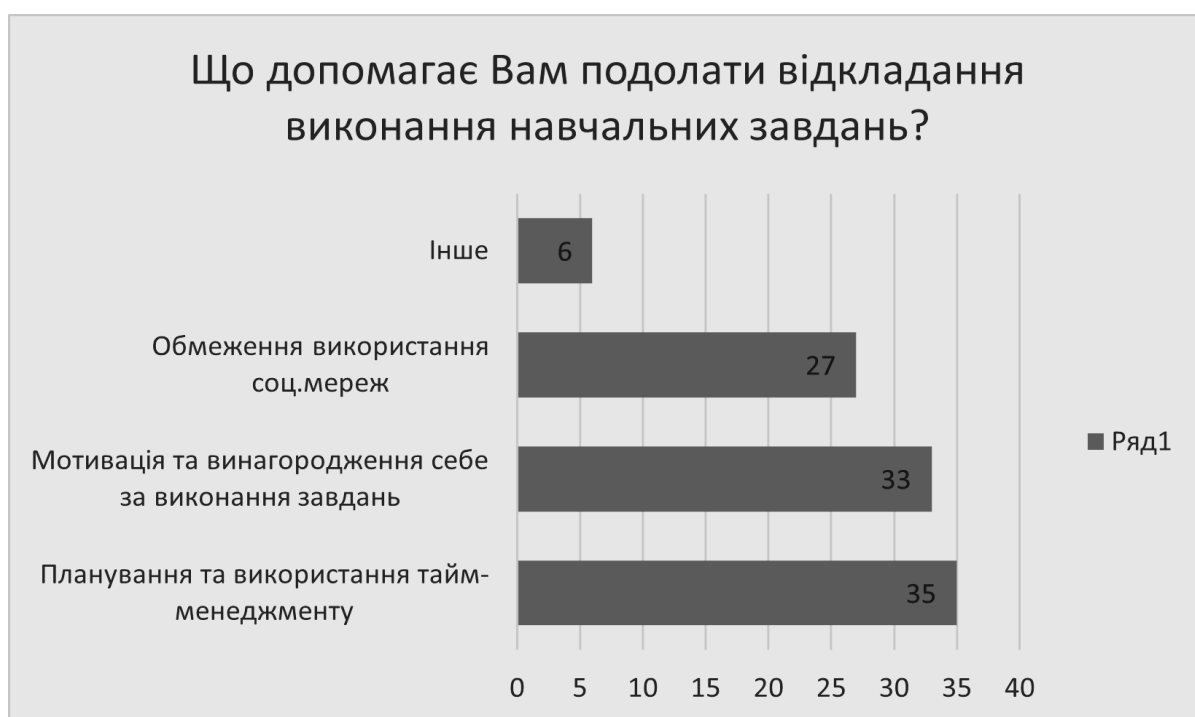


Рис.2.15 Способи студентів долати академічну прокрастинацію

2.3. Кореляційний аналіз показників схильності до прокрастинації, рівнем тривожності студентів та їх зв'язку

З метою виявлення статистичної залежності між рівнем тривожності та рівнем прокрастинації за шкалою Лея серед студентів 1-4 курсу психологічного факультету нами було використана кореляція Пірсона. Кореляція Пірсона використовується для визначення для дослідження взаємозв'язків між різними змінними. За допомогою цієї

кореляції можливо встановити чи збільшення однієї змінної впливає на іншу змінну. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) коливається від -1 до 1 і кожне значення дає уявлення про характер і силу зв'язку між двома змінними.

Наприклад, якщо коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює +1, то можна говорити про ідеальний позитивний лінійний зв'язок між двома досліджуваними змінними. При коефіцієнті кореляції Пірсона дорівнює -1, зв'язок є ідеально від'ємним, що означає, що зі зростанням однієї змінної інша зменшується в однаковій пропорції. У свій час, якщо коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює 0 – це може говорити про відсутність лінійної залежності між змінними.

На Таблиці 2.2 можна побачити, що коефіцієнт Пірсона між рівнем тривожності та рівнем прокрастинації за шкалою Лея дорівнює +0,346. Такі дані свідчать про помірну позитивну кореляцію між двома змінними. Це означає, що зі збільшенням рівня тривоги помірно зростає рівень прокрастинації.

Таблиця 2.1.

Результати розрахунків коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем тривожності та рівнем прокрастинації за шкалою Лея

Correlations			
		Рівень тривоги	Рів. прокрастинації Лея
Рівень тривоги	Pearson Correlation	1	,346**
	Sig. (2-tailed)		,006
	N	62	62
Рів. прокрастинації Лея	Pearson Correlation	,346**	1
	Sig. (2-tailed)	,006	
	N	62	62

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Наступними ми вирішили дослідити статистичну залежність між рівнем прокрастинації за шкалою Лея та шкалами анкети причини особистісної схильності до відтермінування завдань М. Дворника.

На Таблиці 2.3 можна побачити, що коефіцієнт Пірсона між рівнем прокрастинації за шкалою Лея та недооцінкою готовності до виконання завдань становить +0,428. Розрахунок коефіцієнта Пірсона між рівнем прокрастинації Лея та зниженим рівнем зацікавленості - +0,524, між рівнем прокрастинації Лея та подоланням страху відповідальності – +0,494, між рівнем прокрастинації Лея та схильністю до педантизму - +0,510. Такі дані відображають помірну позитивну кореляцію між цими змінними.

Зі свого боку, коефіцієнт Пірсона між рівнем прокрастинації Лея та орієнтацією на соціальну винагороду складає +0,297. Це свідчить про слабку кореляцію між цими двома змінними.

Зі свого боку, коефіцієнт Пірсона між шкалою недооцінки готовності до виконання завдань та зниження рівня зацікавленості становить +0,593, між шкалою недооцінки готовності до виконання завдань та подоланням страху відповідальності - +0,655, між шкалою недооцінки готовності до виконання завдань та орієнтацією на соціальну винагороду - +0,390. Аналізуючи ці дані, можна зробити висновок, що вони відображають помірну позитивну кореляцію між досліджуваними змінними.

При розрахунку коефіцієнта Пірсона між шкалою недооцінки готовності до виконання завдань та схильністю до педантизму становить +0,220. Дані розрахунки свідчать про слабку позитивну кореляцію між змінними.

Наступною аналізувався зв'язок шкали зниження рівня зацікавленості з іншими шкалами, які ще не були проаналізовані вище. Тож, за коефіцієнтом Пірсона між шкалою зниження рівня зацікавленості та шкалою подолання страху відповідальності існує кореляція - +0,648, між шкалою зниження рівня зацікавленості та шкалою орієнтації на соціальну винагороду - +0,430. Ці дані свідчать про помірний позитивний зв'язок між цими змінними.

В свою чергу, між шкалою зниження рівня зацікавленості та шкалою схильності до педантизму коефіцієнт Пірсона становить =0,205. Ці розрахунки свідчать про слабку позитивну кореляцію між змінними.

Далі ми розраховували коефіцієнт Пірсона між шкалою подолання страху відповідальності та шкалою орієнтації на соціальну винагороду. Коефіцієнт становив

- +0,501. Зі свого боку, коефіцієнт Пірсона між шкалою подолання страху відповідальності та шкалою схильність до педантизму становив +0,320. Ці результати свідчать про помірну позитивну кореляцію між змінними.

Останнім розрахунком був коефіцієнт Пірсона між шкалою орієнтація на соціальну винагороду та шкалою схильність до педантизму, що становить +0,121. Цей результат майже дорівнює 0, що означає майже повну відсутність кореляції між даними шкалами.

Таблиця 2.2.

Результати розрахунків коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем прокрастинації за шкалою Лея та шкалами анкети причини особистісної схильності до відтермінування завдань М. Дворника

		Correlations					
		Рів. прокрастинаці і Лея	Недооц.гот. виконання завд	Зниж.рів. зацікавленос ті	Подол.страху. відповід	Орієнт.на. соц. винагороду	Схиль.до. педантизму
Рів.прокрастинаці.Лея	Pearson Correlation	1	,428**	,524**	,494**	,297*	,510**
	Sig. (2-tailed)		,001	,000	,000	,019	,000
	N	62	62	62	62	62	62
Недооц.гот.виконання. завд	Pearson Correlation	,428**	1	,593**	,655**	,390**	,220
	Sig. (2-tailed)	,001		,000	,000	,002	,086
	N	62	62	62	62	62	62
Зниж.рів.зацікавленості	Pearson Correlation	,524**	,593**	1	,648**	,430**	,205
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,109
	N	62	62	62	62	62	62
Подол.страху.відповід	Pearson Correlation	,494**	,655**	,648**	1	,501**	,320*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,011
	N	62	62	62	62	62	62
Орієнт.на.соц. винагороду	Pearson Correlation	,297*	,390**	,430**	,501**	1	,121
	Sig. (2-tailed)	,019	,002	,000	,000		,347
	N	62	62	62	62	62	62
Схиль.до.педантизму	Pearson Correlation	,510**	,220	,205	,320*	,121	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,086	,109	,011	,347	
	N	62	62	62	62	62	62

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2.3. Рекомендації щодо зниження рівня прокрастинації та тривожності у студентів

На основі аналізу теоретичних джерел та практичного дослідження, що було описане вище, важливою частиною бакалаврської роботи є написання рекомендацій,

що можуть допомогти опитуваним самотійно знизити їх рівень прокрастинації та тривожності.

Безумовно, особистісна тривожність взаємопов'язана із почуттями нестабільності та незахищеності, що присутня в усіх українців, переживанням травматичних або емоційно дискомфортних подій, генетичною схильністю, сімейними обставинами, в яких росла дитина та іншими факторами, котрі впливають на формування тривожності як стійкої особистісної якості. Тож, беручи до уваги, що особистісна тривожність людини є стійкою та її подолання потребує психологічної корекції або психотерапевтичної роботи, нижче ми будемо давати рекомендації щодо роботи саме із ситуативною тривожністю та прокрастинацією, що пов'язані з академічною діяльністю.

Дані поради базуються техніках когнітивно-поведінкової терапії, методиках саморегуляції та тайм-менеджменту.

Нижче нами представлені техніки та рекомендації, що можуть допомогти знизити ситуативну тривожність у студентів.

Техніки релаксації спрямовані на зниження фізичного напруження та психологічного розвантаження і можуть допомогти, наприклад, під час переживання людиною стресової ситуації. Під час виконання цих технік активується парасимпатична нервова система, що відповідає за відновлення організму та відчуття спокою, тому вони є дієвими під час переживання людиною стресу чи тривоги.

Тож, якщо людина відчуває ситуативну тривогу, то доцільним буде використати дихальні вправи, такі як «Дихання по квадрату», «4-7-8» або прогресивну м'язову релаксацію (Jacobson, 1938).

Запровадження заповнення щоденника думок, емоцій і поведінкових реакцій на регулярній основі може допомогти студентам ідентифікувати та в подальшому змінити ірраціональні переконання, що підвищують тривожність (Beck, 2011).

Ця техніка взята з когнітивно-поведінкової терапії, основна теорія якої заснована на тому, що наші переконання впливають на нашу поведінку та емоції.

Беручи до уваги, що зараз всі українці знаходяться в стані перманентної тривоги та відсутності почуття безпеки, важливим є дбати про свій психоемоційний стан.

Надмірне споживання новин, соціальних мереж та перегляд травмуючого контенту може підвищувати відчуття напруження в тілі та провокувати тривожність. Тож, може бути доречним обмежити себе у використанні соціальних мереж та читанні новин.

Доцільним є встановлення чітких часових меж для користування гаджетами, особливо перед сном та відразу після пробудження, та обмеження перегляду новин.

Зі свого боку, для подолання студентами прокрастинації можуть бути використані такі методи: психоедукація щодо механізмів прокрастинації, організація навчальної діяльності та простору, зниження рівня перфекціонізму, використання підтримки від оточуючих.

Задля подолання прокрастинації важливо розуміти її природу та можливі схеми поведінки людини (наприклад, схема уникання). Коли людина має більше розуміння про те, що з нею відбувається, вона має можливість знайти або створити для себе методики, що можуть допомогти запобігати такому стану або ж справитись з ним.

Аби покращити концентрацію та розподілити енергію під час виконання завдань доцільним може бути використання технік тайм-менеджменту. Такі програми як «Pomodoro» або «Forest» можуть допомогти людині поділити великі завдання на більш легкі з чіткими часовими межами, що може допомогти мозку сконцентруватись. Таким чином буде легше приступити до виконання академічних завдань.

Також, важливим є організувати робочий чи навчальний простір, що буде асоціюватись з виконанням завдань та створити всі умови для комфортного навчання. Наприклад, зробити собі якийсь напій (чай чи каву), мати чисту робочу поверхню та прибрати речі, що можуть відволікати увагу (телефон, купа непотрібних речей на столі).

Відомо, що високий рівень перфекціонізму сприяє підвищенню тривожності та збільшує страх невдачі у студентів, що провокує прокрастинацію.

Тож, доцільним є змінювати переконання «все або нічого», «я хочу мати найвищі бали» або «я похвалю себе лише якщо зроблю це завдання ідеально та отримаю найвищу оцінку», адже вони можуть провокувати тривожність, низьку

самооцінку та страх невдачі. Під час роботи над зниженням прокрастинації важливо впроваджувати більш гнучкі та реалістичні переконання, наприклад, «я можу почати з невеликого кроку», «я знаю, що я старалась (вся), тож, хвалю себе за зусилля», «мене вже достатньо».

Якщо людині важко самій організувати свій простір та вмотивувати себе на виконання академічних завдань, то доцільним може бути домовитись з другом або іншими студентами про спільне навчання, таким чином створивши навчальне партнерство. Також, можна працювати в бібліотеках, коворкінгах або інших закладах, де може бути більш навчальна атмосфера та менше відволікаючих факторів.

Якщо людина відчуває, що не має змоги справитись самотійно з проявами прокрастинації та тривожності і вони значно погіршують рівень задоволеності від життя та впливають на ефективність навчання, то ефективним може бути звернення до психотерапевта. При академічності прокрастинації та підвищеній тривожності можуть бути дієвими такі напрямки психотерапії такі як: Когнітивно-поведінкова терапія(КПТ), АСТ – терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy), Гештальт-терапія та Психодинамічний підхід.

Когнітивно-поведінкова терапія є найпоширенішим підходом для роботи з такими запитами. Цей вид психотерапії допоможе тим людям, що хочуть структурованості та чітких інструментів задля вирішення свого запиту. Він допомагає виявити нераціональні переконання та змінити їх. Вчить технікам планування, постановки реалістичних цілей та поступового подолання страху через поведінкові експерименти.

Зі свого боку, терапія прийняття та відповідальності може навчити людей приймати свої емоції і фокусуватись на власних цінностях. Вона може бути корисна для студентів, що мають емоційний дискомфорт через постійне відкладання завдань або страх зробити помилку(страх невдачі).

Гештальт-терапія може допомогти підвищити усвідомленість студентів щодо своїх почуттів, емоцій, потреб та внутрішніх конфліктах. Цей психотерапевтичний підхід фокусується на “тут і тепер”, що означає акцент на поточний момент, на те, що відбувається в даний час.

Психодинамічний підхід дозволяє виявити підсвідомі конфлікти та досліджує досвід минулого, що безпосередньо впливає на людину в теперішньому. Цей напрям терапії може допомогти клієнту дослідити витoki тривожності та прокрастинації, особливо якщо людина тривалий час має такі проблеми. Також, завдяки роботі в психодинамічному підході, клієнт може дослідити перенесення та свої захисні механізми (наприклад, уникання або витіснення), які можуть підтримувати прокрастинацію та тривожність.

Висновки до другого розділу

У процесі дослідження було виявлено, що майже всі студенти (крім одного), мають високий рівень схильності до прокрастинації за шкалою Лея. Впродовж аналізу «Анкети причини особистісної схильності до відтермінування завдань М. Дворника» було виявлено, що за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдань» всі студенти мають результати, що дорівнюють середньому та високому рівню за цією шкалою. Зі свого боку, більше ніж 72% учасників мають високий рівень за шкалою «Подолання страху відповідальності». Також, більшість респондентів мають високий рівень за шкалою «Знижений рівень зацікавленості». З графіку, що показує результати шкали «Орієнтація на соціальну винагороду» видно, що цей показник властивий всім індивідам, що брали участь в дослідженні. Більше 93% опитуваних (58 осіб) мають високий рівень за даною шкалою 59 учасників (95%), що пройшли дослідження також мають високу схильність до педантизму.

За результатами методики «Шкала прояву тривожності Дж. Тейлора адаптація В. Норакидзе» можна зробити висновок, що близько 35 студентів (56%) мають високий та дуже високий рівні тривожності, що може відображатись на їх життєвому благополуччю, заважаючи продуктивно навчатись, відпочивати та повноцінно жити. Зі свого боку, жоден зі студентів, що брали участь у дослідженні не мають низького рівня тривожності, а 28 студентів мають середній рівень тривоги (з тенденцією до низького та високого.)

З цього можна зробити висновок, що студенти, які брали участь в даному дослідженні, мають середню чи високу схильність до прокрастинації за двома

методиками: «Анкета причини особистісної схильності до відтермінування завдань М. Дворника» та «Шкала загальної прокрастинації К. Лея».

Таким чином, виявлено статистично значущий зв'язок між рівнем прокрастинації та рівнем тривожності у студентської молоді. Отримані результати свідчать про те, що чим вищий рівень тривожності, тим частіше студенти схильні відкладати виконання завдань, особливо тих, які мають високу емоційну значущість або потребують підвищеної концентрації уваги.

ВИСНОВКИ

В період інформаційних технологій та доступності навчальних матеріалів, академічний розвиток є невід'ємною частиною життя більшості людей. В той самий час, прокрастинація є одним з джерел тривоги та переживань студентів, оскільки цей стан є прямою перешкодою в процесі навчання. В ході наукового дослідження, що складалося з теоретичної частини – аналізу існуючої літератури на тему прокрастинації та тривожності у студентів, та практичної частини – емпіричного дослідження існуючих тенденцій щодо прокрастинації, її складових, та зв'язку прокрастинації з тривожністю серед студентів психологічних спеціальностей – вдалося виокремити суть прокрастинації та тривожності, проаналізувати фактори виникнення прокрастинації, та дослідити особливості взаємозв'язку між схильністю до прокрастинації та рівнем тривожності студентів.

Аналіз існуючої літератури на тему прокрастинації та тривожності дозволив виділити сутність обох понять, що наразі панує в сучасному науковому середовищі. Сам термін «прокрастинація» в психологічну практику ввів П. Рінгенбах, розкривши даний феномен у своїй книзі «Прокрастинація в житті людини». В свою чергу історичний аналіз даного феномену вперше був описаний Ноахом Мілграмом у 1992 році у його книзі «Прокрастинація: хвороба сучасності» (Noach Milgram, Procrastination: A Malady of Modern Time). Різні науковці формують поняття прокрастинації по-різному, залежно від контексту та завдання наукової роботи. Поняття прокрастинації саме в академічному середовищі, яке досліджує ця робота, описується як схильність до усвідомленого відкладання виконання навчальних завдань та проєктів, що може призводити до негативних наслідків, таких як підвищена тривожність, почуття провини, невдоволення собою та погіршення успішності навчальної діяльності.

Тривожність, у свою чергу, визначається як постійний стан напруження, що супроводжується очікуванням небезпеки або переживаннями через стресові події. У студентів тривожність може виникати через численні фактори: низька самооцінка, погіршення фізичного стану, нереалістичні очікування щодо навчання, страх невдач

або високе академічне навантаження. Важливо зазначити, що сучасна наукова спільнота не вважає стан тривоги беззаперечно негативним, помірний рівень тривожності, що не перетікає в хронічний стан, є еволюційним захисним механізмом, що дозволяє мобілізувати внутрішні ресурси людини в разі реальної або теоретичної небезпеки.

При вивченні сутності поняття прокрастинації важливою частиною є виокремлення та аналіз виникнення прокрастинації в досліджуваній групі, а саме серед студентства. Наукова спільнота досі не дійшла до єдиної теорії, що пояснює механізми, які стоять за цим явищем, тому є доцільним розглядати різні теорії одночасно задля більш повноцінного розуміння. За дослідженнями С. Мохової та А. Неврюєва, основними причинами академічної прокрастинації є: хвороби, соціальні та сімейні проблеми; брак мотивації й інтересу; зайва самовпевненість; лінь; недостатність контролю та консультацій з боку викладачів; безпорадність; низький рівень комунікації; зовнішні відволікаючі фактори. В той же час, на основі досліджень, М. Карловська та Р. Баранова виділили деякі підструктури та компоненти особистості, що, на їх думку, безпосередньо пов'язані з феноменом прокрастинації. Серед них є: Особливості когнітивної сфери (локус контролю, сприйняття часу); Особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі, почуття провини); Особливості поведінки (не сформованість навичок саморегуляції, навчальних навичок, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість); Біологічні чинники (низька концентрація уваги, нейротизм). А також Т. Колтунович та О. Поліщук вважають, що основною причиною прокрастинації є бажання уникнути дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер».

Теоретичний етап дослідження показав, що зв'язок під прокрастинацією та рівнем тривожності існує, і щоб емпірично підкріпити цю точку зору, було проведено емпіричний етап дослідження. Для цього використовувались такі методики: Шкала прояву тривожності Дж. Тейлора в адаптації В. Норакідзе, Шкала загальної прокрастинації К. Лея, Анкета причини особистісної схильності до відтермінування завдань М. Дворник та додаткові питання на дослідження академічної тривожності. Аналіз здійснювався із застосуванням математичних методів статистичного аналізу,

а саме коефіцієнту кореляції Пірсона. У процесі дослідження було виявлено, що майже всі студенти (крім одного), мають високий рівень схильності до прокрастинації за шкалою Лея. Дослідження причин прокрастинації за допомогою «Анкети причини особистісної схильності до відтермінування завдань М. Дворника» було виявлено, що за шкалами «Недооцінка готовності до виконання завдань», «Подолання страху відповідальності», а також за шкалою «Знижений рівень зацікавленості», респонденти мають високий рівень, що свідчить про широку вираженість даних рис серед вибірки. З графіку, що показує результати шкали «Орієнтація на соціальну винагороду» видно, що цей показник властивий всім індивідам, що брали участь в дослідженні. Більше 93% опитуваних (58 осіб) мають високий рівень за даною шкалою. 59 учасників (95%), що пройшли дослідження також мають високу схильність до педантизму. З цього виходить, що українські студенти жіночої статі, що навчаються на психологічних спеціальностях, мають високий рівень схильності до прокрастинації, що в свою чергу має вплив на їхню особистісну тривожність, на що вказала помірна кореляція (з коефіцієнтом 0.346) між рівнем тривожності Тейлора та рівнем схильності до прокрастинації Лея.

Також в рамках дослідження була проведена методика «Шкала прояву тривожності Дж. Тейлора». Вона показала, що більше половини опитаних студентів, а саме 56%, має рівень тривожності, що може впливати на життя, і на навчальну діяльність в тому числі. Зокрема, 44% опитаних мають високий рівень прояву тривожності, і 13% мають дуже високий рівень. Високий та дуже високий рівні тривоги найбільше були помічені у студентів 1 та 4 курсу університету, що може бути пов'язано з життєвими змінами, що студенти зазвичай переживають на цих етапах.

Отже, в ході наукового дослідження було виявлено, що прокрастинація та рівень тривожності серед українських студентів має пряму помірну кореляцію, тому зниження тривожності матиме прямий вплив на зниження прокрастинації та в свою чергу зниження прокрастинації матиме позитивний вплив на рівень тривожності, знижуючи його. Для зниження рівня тривожності рекомендованими є дихальні вправи, техніки фізичної релаксації, а також ведення щоденника думок та обмеження інформаційного навантаження на психіку. В свою чергу для зниження рівня

прокрастинації доцільним є використання психоедукації щодо механізмів прокрастинації, організація навчальної діяльності, зниження рівня перфекціонізму, та використання підтримки оточуючих. Також у випадку більш серйозних проблем з прокрастинацією, ефективними методами психотерапії можуть виступити когнітивно-поведінкова терапія та напрямок АСТ – терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блохіна, І. О. (2022). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), 82-86.
2. Вайда, Т. С. (2016). Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України [Електронний ресурс]. Юридичний бюлетень, Вип. 2, 197-211. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22
3. Головацький, А. С., Черкасов, В. Г., Сапін, М. Р., & Парахін, А. І. (2007). Анатомія людини у трьох томах (Т. 2). Вінниця: Нова Книга.
4. Гриневич, Л.В. (2020). Психологічні особливості тривожності у підлітковому віці. Психологія і суспільство, 1, 60–66. Режим доступу: <http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/229345>
5. Гринечко, А. (2011). Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. Соціальні науки. Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/478>
6. Дворник, М. С. (2018). Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
7. Дж. Клір. (2022). Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набутти корисних звичок і позбутися звичок шкідливих. Київ: Видавнича група КМ-БУКС.
8. Ємець, О. (2024). Психологічні особливості проявів тривожності у здобувачів вищої освіти. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» (Helsinki, Finland, 15 листопада 2024), 277–279.
9. Іванова Т. ТРИВОГА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН. Вісник Львівського університету. 2020. Випуск 6 : Серія психологічні науки. С. 72–78. Режим доступу: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf.
10. Козловська, А. (2022). Когнітивні викривлення. Режим доступу: <https://4help.com.ua/blog/kohnityvni-vykryvlennia/>
11. Колтунович, Т. А., & Поліщук, О. М. (2017). Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений, № 5(45), 211-218.
12. Кочубей, Б. І., & Новікова, Є. В. (1998). Емоційна стійкість школяра. Київ: Освіта.
13. Лікування тривожних станів на первинній ланці медичної допомоги. (2024). Режим доступу: <https://health-ua.com/psychiatry/trivozni-rozradi/76069-lkuvannya-trivozhnih-staniv-na-pervinnj-lantc-medichno-dopomogi>
14. Луцик, О. Д., Іванова, А. Й., Кабак, К. С., & Чайковський, Ю. Б. (2003). Гістологія людини (English). UK: Mosby.

15. Мигдалеподібне тіло. (б.д.). Режим доступу:
https://uk.wikipedia.org/wiki/Мигдалеподібне_тіло
16. Мудрик А., Юрчук Ю. ЯВИЩЕ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ. INFORUM. Режим доступу:
<https://www.inforum.in.ua/conferences/20/56/416>.
17. Надниркова залоза. (б.д.). Режим доступу:
https://uk.m.wikipedia.org/wiki/Надниркова_залоза
18. Надниркові залози: будова, функції, порушення та діагностика (б.д.). Режим доступу: <https://unilab.ua/nadnyrkovy-zalozy-budova-funkcii-porushennia-ta-diagnostyka/>
19. Паламарчук, М. Є., Сердюк, Л. С., Маруненко, І. М., & Неведомська, Є. О. (2015). Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. Наукові здобутки студентів Інституту людини, 2(4). Режим доступу:
<http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47/49>
20. Прихожан, А. М. (2002). Шкала особистісної тривожності [Електронний ресурс]. У: Діагностика емоційно-морального розвитку розвитку (ред. І. Б. Дерманова), 64-71.
21. Психологічний центр «Без паніки» (2025). Що таке когнітивні викривлення та як вони заважають нам жити. Режим доступу: <https://trevog-bolshe.net/blog/shho-take-kognityvni-vykryvlennya-ta-yak-vony-zavazhayut-nam-zhyty>
22. Сененко, С. (2005). Не бійтеся життя перевернути. Режим доступу:
https://zn.ua/ukr/SOCIUM/ne_biytesya_zhittya_perevernuti.html
23. Случинська, К.Ю. (2024). Психологічні особливості академічної успішності студентів з різним рівнем тривожності. Режим доступу:
<https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/811a1e58-c9ac-410b-b4fa-a8d4c06434dd/download>
24. Супрун, У. (2020). Що варто знати про дихотомне мислення. Режим доступу:
<https://suprun.doctor/zdorovya/shho-varto-znati-pro-dixotomne-mislennya/?=page1215>
25. Три теорії Зигмунда Фрейда про тривожність. BE CALM. MIND. 26.10.2020. Режим доступу: <https://becalm.com.ua/mind/try-teoriyi-zygmunda-frejda-pro-tryvozhnist/>.
26. У пошуках сенсу тривоги. (б.д.). Режим доступу:
<https://lacaniens.org.ua/%D1%83-%D0%BF%D0%BE%D1%88%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%85-%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%83-%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8/>

- 27.Шварц, К. (2024). Цей страх таємно саботує ваш успіх – як позбутися і досягти успіху. Режим доступу: <https://www.unian.ua/curiosities/cey-strah-tayemno-sabotuye-vash-uspih-yak-pozbutisya-i-dosyagti-uspihu-12723129.html>
- 28.Cherry, K. (2024). What Is the Fight-or-Flight Response? Verywell Mind. Режим доступу: <https://www.verywellmind.com/what-is-the-fight-or-flight-response-2795194>
- 29.Fogg B.J.(2020). Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. Harvest.
- 30.Burka J. B., Yuen L. M. (2008). Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now.
- 31.Fuschia M. Sirois (2023). Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. 20(6): 5031.
- 32.Milgram N. N., Tenne R.(2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination, 14, 141–156.
- 33.Rozental, A., & Carlbring, P. (2013). Internet-based cognitive behavior therapy for Procrastination: Study protocol for a randomized controlled trial. Journal of Medical Internet Research, 15(11), 27.
- 34.Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. European Psychologist. 2006. Vol. 11(4). - P. 297–303.
- 35.Sirois F. Speaking of Psychology: Why we procrastinate and what to do about it, with Fuschia Sirois, PhD. American Psychological Association. 2022. Т. 210. Режим доступу: <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/procrastinate>.

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ

Текст опитувальника:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Абсолютно не згоден(на)	Не згоден(на)	Важко визначитися	Згоден(на)	Абсолютно згоден(на)

Тест опитувальника:

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправляю його.	1 2 3 4 5
6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11.	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5
14.	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.	1 2 3 4 5
15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5

17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі та обернені твердження	Номери тверджень
Прямі твердження	1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження	3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
Абсолютно не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 бали
Важко визначитися	3 бали	3 бали
Згоден	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден	5 балів	1 бал

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

- 75-100 балів – середня схильність до прокрастинації;
- 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
- до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

АНКЕТА «ПРИЧИНИ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ» М. ДВОРНИК (Дворник, М. С. (2018). Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс- ЛТД).

Інструкція для учасників дослідження:

Досліджуваний має позначити на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обвести кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радіше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радіше так»; «однозначно так». Оцінюючи наведені твердження за поданою шкалою:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
<i>Однозначно ні</i>	<i>Радше ні</i>	<i>Можливо так, можливо ні</i>	<i>Радше так</i>	<i>Однозначно так</i>

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1 2 3 4 5
2.	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці.	1 2 3 4 5
3.	Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.	1 2 3 4 5
4.	Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ.	1 2 3 4 5
5.	Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно.	1 2 3 4 5
6.	Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.	1 2 3 4 5
7.	Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.	1 2 3 4 5
8.	Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.	1 2 3 4 5
9.	До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно.	1 2 3 4 5
10.	Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат.	1 2 3 4 5
11.	Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.	1 2 3 4 5

12.	Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
13.	Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені.	1 2 3 4 5
14.	Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням.	1 2 3 4 5
15.	Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування.	1 2 3 4 5
16.	Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих.	1 2 3 4 5
17.	Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.	1 2 3 4 5
18.	Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою.	1 2 3 4 5
19.	Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.	1 2 3 4 5
20.	Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
21.	Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.	1 2 3 4 5
22.	Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете.	1 2 3 4 5
23.	Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.	1 2 3 4 5
24.	Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.	1 2 3 4 5
25.	Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.	1 2 3 4 5
26.	Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу.	1 2 3 4 5
27.	Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1 2 3 4 5
28.	Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1 2 3 4 5
29.	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1 2 3 4 5
30.	Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1 2 3 4 5
31.	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.	1 2 3 4 5
32.	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.	1 2 3 4 5
33.	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1 2 3 4 5
34.	Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.	1 2 3 4 5

35.	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	1 2 3 4 5
36.	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1 2 3 4 5
37.	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1 2 3 4 5
38.	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1 2 3 4 5
39.	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода.	1 2 3 4 5
40.	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	1 2 3 4 5
41.	Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підрахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою факторного аналізу. Також можна орієнтуватися на результати дослідження, представлені в монографії, за такими факторами:

Шкала анкети	Номера тверджень	Інтерпретація отриманих результатів
«Недооцінка готовності до виконання завдання»	3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40	Високі показники (максимально 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.
«Подолання страху відповідальності»	17, 18, 19, 36, 38, 39	Високий рівень (максимально 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їхнього виконання.
«Знижений рівень зацікавленості»	5, 7, 8, 22, 33, 37	Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.

<i>«Орієнтація на соціальну винагороду»</i>	10, 14, 16, 24, 25, 27, 31	Досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.
<i>«Схильність до педантизму»</i>	1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41	Високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

ШКАЛА ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ДЖ. ТЕЙЛОРА АДАПТАЦІЯ В. НОРАКІДЗЕ

Інструкція для учасників дослідження:

Опитуваний має прочитати кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей “Так” або “Ні”. Важливо відповідати швидко, довго не замислюючись.

Текст опитувальника

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я можу довго працювати не втомлюючись.	Так/Ні
2.	Я завжди виконую свої обіцянки, не рахуючись з тим, зручно мені це чи ні.	Так/Ні
3.	Зазвичай руки і ноги у мене теплі.	Так/Ні
4.	У мене рідко болить голова.	Так/Ні
5.	Я впевнений у своїх силах.	Так/Ні
6.	Очікування мене нервує.	Так/Ні
7.	Часом мені здається, що я ні на що не придатний.	Так/Ні
8.	Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим .	Так/Ні
9.	Я не можу зосередитися на чомусь одному.	Так/Ні
10.	У дитинстві я завжди негайно і покірно виконував все те, що мені доручали.	Так/Ні
11.	Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунка.	Так/Ні
12.	Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.	Так/Ні
13.	Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість інших людей.	Так/Ні
14.	Я не занадто сором'язливий.	Так/Ні

15.	Життя для мене майже завжди пов'язана з великою напругою.	Так/Ні
16.	Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.	Так/Ні
17.	Я червонію не частіше, ніж інші.	Так/Ні
18.	Я часто засмучуюсь через дрібниці.	Так/Ні
19.	Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку.	Так/Ні
20.	Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.	Так/Ні
21.	Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.	Так/Ні
22.	Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.	Так/Ні
23.	Мене часто мучать нічні кошмари.	Так/Ні
24.	Я схильний все приймати занадто серйозно.	Так/Ні
25.	Коли я нервую, у мене посилюється пітливість	Так/Ні
26.	У мене неспокійний і переривчастий сон.	Так/Ні
27.	В іграх я віддаю перевагу швидше вигравати, ніж програвати.	Так/Ні
28.	Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.	Так/Ні
29.	Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.	Так/Ні
30.	Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші.	Так/Ні
31.	Мій шлунок турбує мене.	Так/Ні
32.	Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами.	Так/Ні
33.	Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.	Так/Ні
34.	Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.	Так/Ні
35.	Я легко приходжу в замішання.	Так/Ні
36.	Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.	Так/Ні

37.	Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень.	Так/Ні
38.	У мене бувають напади нудоти і блювоти.	Так/Ні
39.	Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.	Так/Ні
40.	Часом я виразно відчуваю себе марним.	Так/Ні
41.	Іноді мені хочеться вилятися.	Так/Ні
42.	Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.	Так/Ні
43.	Мене турбують можливі невдачі.	Так/Ні
44.	Я часто боюся, що ось-ось почервонію.	Так/Ні
45.	Мене нерідко охоплює відчай.	Так/Ні
46.	Я - людина нервовий і збуджується.	Так/Ні
47.	Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.	Так/Ні
48.	Майже завжди відчуваю почуття голоду.	Так/Ні
49.	Мені не вистачає впевненості в собі.	Так/Ні
50.	Я легко потію навіть у прохолодні дні.	Так/Ні
51.	Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.	Так/Ні
52.	У мене дуже рідко болить живіт.	Так/Ні
53.	Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.	Так/Ні
54.	У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.	Так/Ні
55.	Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.	Так/Ні
56.	Я легко засмучуюсь.	Так/Ні
57.	Практично я ніколи не червонію.	Так/Ні
58.	У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.	Так/Ні

59.	Буває, що я відкладаю на завтра те, що варто зробити сьогодні.	Так/Ні
60.	Зазвичай я працюю з великою напругою.	Так/Ні

Обробка результатів

Оцінка результатів дослідження за опитувальником проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, які свідчать про тривожності. В 1 бал оцінюються:

Відповіді	Номери висловлювань
«Так»	6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 , 38, 40, 42,44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60
«Ні»	1, 3, 4 , 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Брехливими вважаються:

Відповіді	Номери висловлювань
«Так»	2, 10, 55
«Ні»	16, 20, 27, 29,41, 51, 59.

Сумарна оцінка:

Кількість балів	Результат
40 - 50 балів	дуже високий рівень тривоги
25 - 40 балів	високий рівень тривоги
15 - 25 балів	середній (з тенденцією до високого) рівень тривоги
5-15 балів	середній (з тенденцією до низького) рівень
0 - 5 балів	низький рівень тривоги