

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНА ДЕТЕРМІНАНТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мариняк Анастасія

У структурі особистісних чинників, що впливають на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, вагоме місце посідають емоційно-психологічні характеристики, зокрема рівень тривожності. Тривожність є складним психологічним феноменом, що проявляється у схильності особистості до переживання напруження, невизначеності, страху та очікування негативних наслідків діяльності [1, с. 123]. Вона може виступати як ситуативною реакцією, так і відносно стійкою рисою особистості. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на навчальний процес: знижує впевненість у власних можливостях і сприяє формуванню унікаючої поведінки [4, с. 179]. У таких умовах виконання складних або відповідальних завдань супроводжується емоційним дискомфортом, що зумовлює прагнення відкласти діяльність або уникнути її. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема прокрастинації як поведінкової стратегії уникнення, зумовленої емоційними чинниками [3, с. 148].

Мета публікації – дослідити тривожність як особистісну детермінанту прокрастинації у здобувачів закладів вищої освіти.

За результатами методики «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової встановлено, що у вибірці домінує підвищений рівень тривожності, що свідчить про перебування значної частини досліджуваних у стані постійного психологічного напруження та схильність до переживання безпричинного неспокою. Такі тенденції вказують на сприйняття навчальних ситуацій як загрозливих для самооцінки, що призводить до емоційного блокування діяльності та виступає бар'єром для виконання завдань. Досліджувані схильні перебільшувати складність обов'язків, відчувають страх

перед оцінюванням і використовують прокрастинацію як спосіб психологічного самозахисту від стресу.

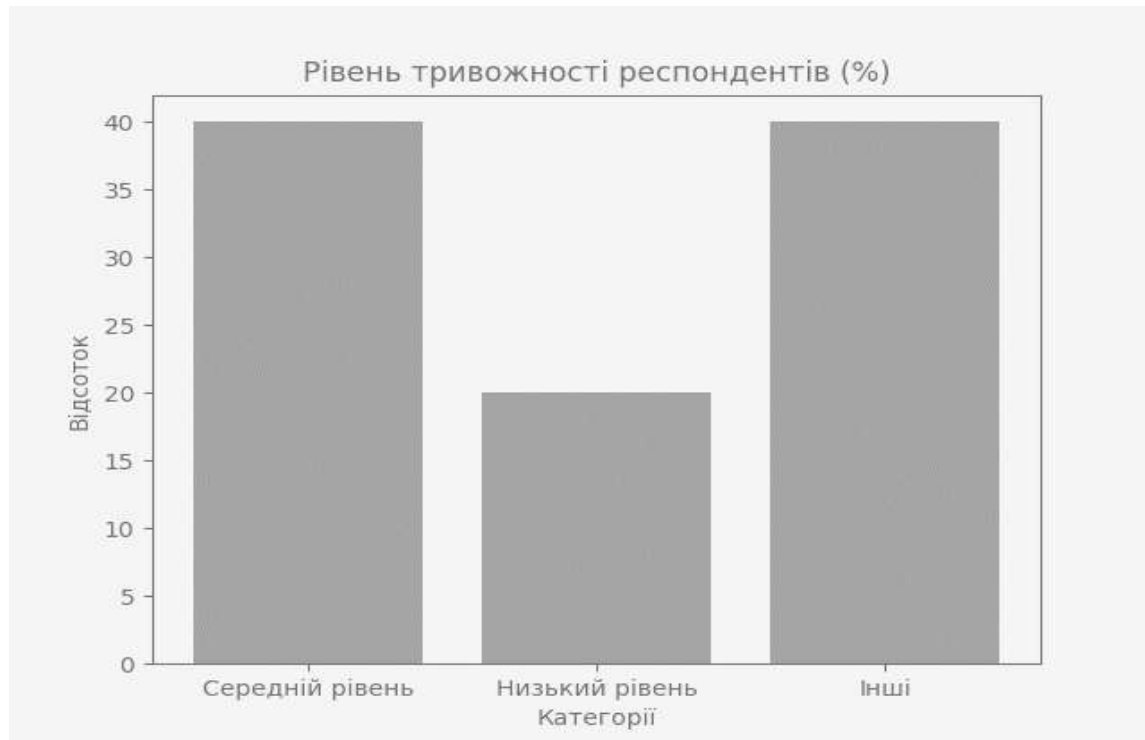


Рис. 2.1. Рівень тривожності респондентів (%)

Середній рівень тривожності виявлено у 40 % респондентів (рис. 1). Для цієї групи характерне ситуативне хвилювання, яке посилюється перед дедлайнами або під час виконання відповідальних завдань. Хоча помірна тривожність іноді може виконувати мобілізаційну функцію, частіше вона спричиняє емоційну нестабільність і невпевненість, що зумовлює відкладання початку діяльності до критичного наближення термінів. Низький рівень тривожності зафіксовано у 12 осіб (20 % вибірки), що свідчить про їхню емоційну стабільність, впевненість у власних можливостях та здатність зберігати самоконтроль у напружених академічних ситуаціях. Такі здобувачі менш схильні до впливу стресових чинників і, як правило, не демонструють вираженої прокрастинаційної поведінки.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дає підстави констатувати, що тривожність виступає системоутворювальною особистісною детермінантою

академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти. Високий рівень тривожності зумовлює когнітивно-афективну інтерпретацію навчальних завдань як потенційно загрозливих, що актуалізує дезадаптивні копінг-стратегії уникнення та відтермінування діяльності. Доведено, що прокрастинація в умовах підвищеної тривожності виконує компенсаторно-регулятивну функцію, забезпечуючи короткочасне зниження рівня психоемоційного напруження. Водночас така форма саморегуляції має дезадаптивний характер, оскільки не сприяє конструктивному розв'язанню ситуації, а підтримує циклічність взаємозв'язку «тривожність – уникнення – прокрастинація – посилення тривожності».

Встановлено, що навіть середній рівень тривожності за наявності високих академічних вимог може виступати предиктором формування прокрастинаційних тенденцій, тоді як низький рівень тривожності асоціюється з більш ефективною емоційною саморегуляцією, збереженням вольового контролю та своєчасністю виконання навчальних завдань.

Список використаних джерел

1. Волошок О. В. *Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 120-128.
2. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2022. № 3. С. 66-70.
3. Свідерська Г.М., Грицак Ю.Б. Академічна прокрастинація у студентському середовищі. *Економіка, менеджмент, маркетинг: сучасний стан та перспективи розвитку* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 2021 р.).
4. Шульга Г.Б., Сосновський Б.М., Шуй Н.В. Психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: педагогіка і психологія. 2019. Вип. 60. С. 178-182.