

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет психології, здоров'я людини та спорту
Кафедра загальної та практичної психології

ГРАБОВЕЦЬ МАРТА ОЛЕКСАНДРІВНА

**СОЦІАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРОЯВУ
ПРОКРАСТАНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Освітня програма *«Практична психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *053 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена СТОРОЖ

Рівне, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ФАКТОРА ПРОЯВУ ПРОКРАСТАНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Наукові підходи до вивчення соціальної тривожності у зарубіжній та вітчизняній літературі.....	9
1.2. Розкриття поняття «прокрастанація» у психологічній науці.....	13
1.3. Основні концепції психології особистості.....	17
1.4. Роль соціальної тривожності у прояві прокрастанації особистості.....	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ФАКТОРА ПРОЯВУ ПРОКРАСТАНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Методика, організація та процедура дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	29
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ	48

РЕЗЮМЕ

Основний зміст роботи викладений на 47 сторінках друкованого тексту і включає 1 таблицю та 5 рисунків. Повний обсяг наукової роботи складає 67 сторінок.

Об'єкт дослідження: особливості прояву прокрастинації особистості.

Предмет дослідження: психологічні прояви соціальної тривожності як фактора, що детермінує виникнення та закріплення прокрастинації.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукової літератури, синтез та узагальнення; *емпіричні* – тестування: 1. Шкала соціальної тривожності Лібовіца (LSAS), 2. Коротка шкала страху негативної оцінки (BFNE-II), 3. Шкала загальної прокрастинації К. Лей, 4. Шкала оцінки тривоги Гамільтона (HARS), 5. Методика Холмса та Раге; *статистичні* – метод рангової кореляції зі змістовим аналізом.

Основні теоретичні положення. Встановлено, що соціальна тривожність ґрунтується на страху негативної оцінки та формує дезадаптивну стратегію уникнення. Прокрастинація виступає не проявом лінощів, а механізмом емоційної регуляції, що виникає внаслідок страху негативної оцінки, соціально-приписаного перфекціонізму та зниженої самоефективності.

Отримані результати. Доведено, що соціальна тривожність є значущим фактором прокрастинаційної поведінки. Встановлено прямі кореляційні зв'язки між рівнем соціальної тривожності, страхом негативної оцінки та схильністю до прокрастинації. Більшість студентів демонструє помірний та високий рівень обох феноменів. **Значущість роботи та висновки.** Наукова новизна полягає у встановленні взаємозв'язку між показниками соціальної тривожності та прокрастинації у здобувачів вищої освіти й виявленні домінуючих рівнів прояву досліджуваних феноменів.

Прогнозовані припущення. Тема має перспективи у розробці програм психологічної корекції прокрастинаційної поведінки з урахуванням рівня соціальної тривожності студентської молоді.

Ключові слова: соціальна тривожність, прокрастинація, страх негативної оцінки, здобувачі вищої освіти, емоційна регуляція, уникнення, стресостійкість,

перфекціонізм, самоєфективність.

RESUME

The main content of the work is presented on 47 pages of printed text and includes 1 table and 5 figures. The total volume of the research work is 67 pages.

Object of research: the phenomenon of procrastination as a behavioral strategy and psychological manifestation of personality.

Subject of research: psychological manifestations of social anxiety as a factor determining the emergence and consolidation of procrastination.

Research methods: *theoretical* – analysis of scientific literature, synthesis and generalization; *empirical* – testing: 1. LSAS, 2. BFNE-II, 3. Lay General Procrastination Scale, 4. HARS, 5. Holmes and Rahe Stress Scale; *statistical* – rank correlation method with content analysis.

Main theoretical provisions. Social anxiety is based on fear of negative evaluation and forms a maladaptive avoidance strategy. Procrastination is not laziness but an emotional regulation mechanism driven by fear of negative evaluation, socially prescribed perfectionism, and reduced self-efficacy.

Results obtained. Social anxiety is a significant factor of procrastinatory behavior. Direct correlations were established between social anxiety, fear of negative evaluation, and tendency to procrastinate. Most students demonstrated moderate to high levels of both phenomena.

Significance and conclusions. The scientific novelty lies in establishing the relationship between social anxiety and procrastination indicators among higher education students and identifying dominant levels of the studied phenomena.

Predicted assumptions. The topic has prospects in developing psychological correction programs for procrastinatory behavior considering students' social anxiety levels.

Keywords: social anxiety, procrastination, fear of negative evaluation, higher education students, emotional regulation, avoidance, stress resistance, perfectionism, self-efficacy.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Прокрастинація є поширеним явищем сучасного суспільства, адже люди все частіше відкладають виконання важливих справ на потім, обираючи менш значущі та комфортніші заняття. Особливістю прокрастинації є те, що вона зумовлена низкою чинників, серед яких важливе місце посідає соціальна тривожність – стійкий страх негативної оцінки з боку оточуючих, сором'язливість та уникання соціальних ситуацій. Варто зазначити, що найбільша кількість проявів прокрастинаційної поведінки спостерігається саме в умовах підвищеної соціальної взаємодії та оцінювання.

Прокрастинація слугує своєрідним захисним механізмом особистості, що дозволяє уникнути потенційної невдачі та негативної оцінки оточуючих. Однак, як і будь-яка захисна стратегія, вона має не лише короткострокові переваги, а й довгострокові негативні наслідки. Залежно від рівня соціальної тривожності особистості прокрастинація може набувати різних форм та інтенсивності. Разом з тим, наслідком може стати зниження академічної та професійної успішності, погіршення якості міжособистісних стосунків та загального психологічного благополуччя.

Аналіз сучасних наукових праць спонукає розглядати прокрастинацію як дисфункціональну стратегію саморегуляції (П. Стіл, Т. Пічіл, Ф. Фарран), як результат взаємодії когнітивних та емоційних чинників (А. Елліс, У. Кнаус, Дж. Феррарі), як спосіб уникнення тривоги та стресу (Б. Тукман, Х. Шувакс), як вияв недостатньої самоефективності особистості (А. Бандура, Д. Лай, Р. Сирав), як наслідок перфекціонізму та страху невдачі (Д. Бернс, Н. Фрост, Р. Слейні).

Вченими проаналізовано причини прокрастинації (ситуативні та особистісні), окреслено форми її прояву (академічна, побутова, професійна) та наслідки (М. Брісенден, Дж. Феррарі), особливості поведінки різних

людей залежно від рівня тривожності (К. Спілбергер, Ч. Спілбергер, О. Прохоров), стратегії подолання прокрастинаційної поведінки (В. Ковиліна, Н. Шапкін, С. Шабанов), а також особливості профілактики та корекції прокрастинації (Я. Варваричева, О. Мітіна, Т. Юдєєва).

Дослідженням питання соціальної тривожності та її впливу на поведінку особистості займалась низка науковців. Зокрема, ми зустрічаємо характеристики видів соціальної тривожності (М. Лейбовіц, Р. Хейм, Р. Рапі), вивчення механізмів формування тривожної особистості (А. Бек, А. Кларк, З. Фройд), окреслення умов розвитку соціальної тривожності (К. Хорні, Г. Саллівен, Р. Ліхі), зв'язок тривожності з унікальною поведінкою (Д. Барлоу, С. Хофман, М. Отто), психологічний феномен соціальної тривожності (Н. Коваль, І. Пророк).

Соціальна тривожність, як феномен психологічного дискомфорту в ситуаціях соціальної взаємодії, розглядається з позиції її впливу на різні сфери життєдіяльності особистості. Варто відзначити, що такий вплив може виявлятися як у міжособистісній взаємодії, так і в поведінці особистості щодо виконання власних завдань та обов'язків. До таких поведінкових проявів і відноситься прокрастинація.

Велика кількість психологічних досліджень була присвячена темі вивчення соціальної тривожності як фактору прокрастинаційної поведінки: вплив тривожності на відтермінування виконання завдань (Н. Міліграм, Б. Тукман, Д. Наттан), когнітивні механізми зв'язку тривоги та прокрастинації (А. Елліс, Д. Бернс, М. Антоні), роль самооцінки та страху оцінювання у розвитку прокрастинації (Дж. Феррарі, Дж. Джонсон, В. Маккоун).

Важливо підкреслити, що соціальна тривожність формується поступово під впливом досвіду соціальних взаємодій та може суттєво обмежувати особистісний і професійний розвиток людини. Тому варто використовувати наявні психологічні знання для розуміння зв'язку між соціальною тривожністю та прокрастинацією з метою їх подолання.

Однак, варто відзначити, що наразі немає достатньо ґрунтовних напрацювань у вивченні питання особливостей соціальної тривожності як фактору прояву прокрастинації особистості. Це і зумовило актуальність теми нашого дослідження: *«Соціальна тривожність як фактор прояву прокрастинації особистості»*.

Мета дослідження: теоретично вивчити і емпірично дослідити соціальну тривожність як фактор прояву прокрастинації особистості.

Відповідно до мети ми визначили такі **завдання**:

- Розглянути теоретичні засади дослідження соціальної тривожності як фактору прояву прокрастинації особистості.
- Виявити рівень розвитку показників соціальної тривожності та прокрастинації у здобувачів вищої освіти.
- Визначити взаємозв'язок між показниками соціальної тривожності та прокрастинації у здобувачів вищої освіти.

Об'єкт дослідження: особливості прояву прокрастинації особистості.

Предмет дослідження: соціальна тривожність як фактор прояву прокрастинації особистості.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували відповідний комплекс *методів*: *теоретичні* – структурування, аналіз провідних концепцій, моделювання, узагальнення; *емпіричні* – тестування: 1. Шкала соціальної тривожності Лейбовіца (LSAS), 2. Загальна шкала прокрастинації (GPS) К. Лея, 3. Шкала самооцінки тривожності Спілбергера–Ханіна, 4. Опитувальник прокрастинації для студентів (PASS) Б. Тукмана; *статистичні* – метод лінійного кореляційного аналізу К. Пірсона із наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом.

Організація та емпірична база дослідження: емпіричне дослідження соціальної тривожності як фактору прояву прокрастинації особистості проводилося на базі психолого-природничого факультету денної і заочної форми навчання Рівненського державного гуманітарного університету. У дослідженні брали участь 52 здобувача вищої освіти зі спеціальності 053

Психологія – четвертих курсів. Серед них осіб чоловічої статі – 11 студентів і осіб жіночої статі – 41 студентка. Вік досліджуваних становить від 20 до 25 років.

Наукова новизна отриманих результатів виявляється у дослідженні соціальної тривожності як фактору прояву прокрастинації особистості; у встановленні взаємозв'язку між показниками соціальної тривожності та прокрастинації у здобувачів вищої освіти; у виявленні домінуючих особливостей соціальної тривожності у прояві прокрастинаційної поведінки здобувачів вищої освіти.

Теоретична та практична значимість роботи полягає в уточненні сутності понять «соціальна тривожність», «прокрастинація», «унікальна поведінка» та їх особливостей; впровадженні результатів дослідження у навчальний процес ЗВО з метою розвитку навичок подолання соціальної тривожності та прокрастинаційної поведінки як у особистому, так і у професійному житті.

Апробація дослідження: Результати дослідження були представлені на I Всеукраїнській заочній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та професійного становлення», яка відбулася 24 квітня 2026 року на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у публікації автора: Грабовець М. Соціальна тривожність як фактор прояву прокрастинації особистості.

Структура роботи. Наукова робота присвячена соціальній тривожності як фактору прояву прокрастинації особистості і складається із вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 32 найменування та 6 додатків. Основний зміст роботи викладений на 47 сторінках друкованого тексту і включає 1 таблицю та 5 рисунків. Повний обсяг наукової роботи складає 67 сторінок.

ВИСНОВКИ

У ході наукового дослідження соціальної тривожності як фактора прояву прокрастинації особистості здійснено наступне:

1. Встановлено, що соціальна тривожність – це стійкий психологічний стан, що характеризується інтенсивним страхом соціальних ситуацій, у яких особистість може опинитися під оцінкою з боку оточуючих. В її основі лежить глибинний страх отримати негативну оцінку, бути відкинutoю або принизитися в очах інших людей. Цей стан формується поступово під впливом раннього досвіду стосунків, особливостей самооцінки та внутрішніх переконань людини про себе і світ і не зводиться до простої сором'язливості чи невпевненості.

Визначено, що прокрастинація – це стійка схильність особистості до відкладання виконання завдань і прийняття рішень на пізніший час, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків такої поведінки. У психологічній науці прокрастинація пройшла тривалий шлях концептуалізації: від розуміння як простої лінощів чи дефіциту організованості до визнання її складним нейропсихологічним та емоційно-регуляційним феноменом.

Описано провідні механізми зв'язку між соціальною тривожністю та прокрастинацією: страх негативної оцінки, соціально-приписаний перфекціонізм та знижена самоефективність спонукають особистість до відкладання справ як захисного механізму уникнення. Прокрастинація виступає не проявом лінощів, а дезадаптивною стратегією емоційної регуляції: намагаючись захистити вразливу самооцінку від потенційної публічної невдачі, соціально тривожна особистість виснажує свої ресурси вольової саморегуляції, що закономірно призводить до блокування активності та зниження соціальної самоефективності.

Узагальнено, що між соціальною тривожністю та прокрастинацією формується замкнене патологічне коло: уникнення діяльності заради

тимчасового психологічного комфорту спричиняє реальні академічні та життєві невдачі, ці невдачі провокують критику, яка підтверджує первинні страхи особистості й мультиплікує рівень соціальної тривожності на майбутнє. Відповідно, подолання цього типу прокрастинації потребує комплексної психологічної корекції, спрямованої на роботу з когнітивними спотвореннями, підвищення толерантності до фрустрації та зниження залежності від зовнішнього соціального схвалення.

2. Досліджено, що показник «соціальна тривожність» у здобувачів вищої освіти знаходиться на помірному рівні прояву з тенденцією до вираженого. Сукупна частка студентів із помірним, вираженим та тяжким рівнями становить 59,3%, що вказує на системний характер проблеми соціальної тривожності у досліджуваній групі. Така ситуація може бути пов'язана із специфікою навчального середовища, де публічні виступи, оцінювання та соціальна взаємодія є невід'ємними складовими академічного процесу. Більшість студентів відчуває суттєвий дискомфорт у ситуаціях соціальної взаємодії та публічного виступу, що може негативно позначатися на їхній академічній успішності та якості міжособистісних стосунків.

Виявлено, що показник «страх негативної оцінки» у здобувачів вищої освіти знаходиться на середньому рівні прояву з тенденцією до високого. Майже 80% студентів мають середній або високий рівень цього показника, що свідчить про те, що страх критики є домінуючою рисою у структурі соціальної тривожності досліджуваних та вказує на їхню надмірну залежність від зовнішнього схвалення. Такі студенти схильні надмірно зосереджуватися на можливій критиці та негативному ставленні оточуючих, що суттєво обмежує їхню здатність до вільної та впевненої самореалізації в навчальному та соціальному середовищі.

Досліджено, що показник «прокрастинація» у здобувачів вищої освіти знаходиться на середньому рівні прояву з тенденцією до високого. Понад 83% студентів виявляють середній або високий рівень прокрастинації. Це свідчить про те, що академічне середовище є потужним тригером

прокрастинаційної поведінки: постійний тиск дедлайнів, страх оцінювання та висока соціальна значущість навчальних результатів створюють умови, за яких відкладання справ стає звичною захисною реакцією особистості на тривогу та невпевненість у власних силах.

Виявлено, що показник «загальна тривога» у здобувачів вищої освіти знаходиться на помірному рівні. Понад половина вибірки (57,4%) демонструє помірну або виражену тривогу, що свідчить про високий загальний тривожний фон у досліджуваних студентів та негативно впливає на їхню здатність до ефективної навчальної діяльності.

Досліджено, що показник «стресостійкість» у здобувачів вищої освіти знаходиться на середньому рівні. Майже третина студентів (31,5%) перебуває у групі ризику щодо зниженої стресостійкості, що свідчить про суттєве виснаження адаптаційного потенціалу особистості в умовах накопиченого стресового навантаження, яке безпосередньо посилює прояви як соціальної тривожності, так і прокрастинаційної поведінки.

3. Доведено, що між показниками соціальної тривожності та схильністю до прокрастинації у здобувачів вищої освіти існують статистично значущі прямі кореляційні зв'язки ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Доведено, що при високому рівні соціальної тривожності, а саме при вираженому страху негативної оцінки, підвищеному рівні загальної тривоги та зниженій стресостійкості, спостерігається виражена схильність до прокрастинаційної поведінки. Такі студенти систематично відкладають виконання завдань, пов'язаних із публічністю або соціальним оцінюванням, оскільки сам процес діяльності асоціюється у них із загрозою для самооцінки та соціального статусу. Прокрастинація у цьому випадку виконує захисну функцію: дозволяє тимчасово уникнути психологічного дискомфорту, проте в довгостроковій перспективі лише посилює тривогу через накопичення невиконаних зобов'язань.

Доведено, що здобувачі вищої освіти з низьким рівнем соціальної тривожності та страху негативної оцінки демонструють суттєво нижчий

рівень прокрастинаційної поведінки. Такі студенти здатні адекватно сприймати критику, ефективно керувати власними вольовими ресурсами та своєчасно виконувати поставлені завдання, не витрачаючи когнітивних ресурсів на надмірний моніторинг соціального середовища та тривожні роздуми про власну відповідність очікуванням оточуючих.

Таким чином, доведено, що соціальна тривожність є значущим фактором, що детермінує виникнення та закріплення прокрастинаційної поведінки особистості. Страх негативної оцінки, знижена самоефективність та загальний тривожний фон формують стійку систему взаємопов'язаних чинників, яка обумовлює схильність до поведінкового відкладання. Особистісна впевненість, толерантність до оцінки та здатність витримувати соціальний тиск стають ключовими ресурсами, що забезпечують своєчасне та ефективне виконання завдань у сучасному соціальному та академічному середовищі, особливо в умовах підвищеної невизначеності та стресу, які є характерними для сьогодення.

Рекомендації. З огляду на отримані результати дослідження, психологам та викладачам закладів вищої освіти рекомендується звертати увагу на прояви соціальної тривожності у студентів як можливу причину систематичного відкладання навчальних завдань, а не розцінювати таку поведінку як лінощі чи безвідповідальність. Практичним психологам доцільно включати діагностику соціальної тривожності та прокрастинаційної поведінки у структуру психологічного супроводу студентів, особливо на початкових курсах навчання, коли адаптаційне навантаження є найвищим. На основі результатів діагностики варто розробляти індивідуальні та групові програми психологічної корекції, що включають елементи когнітивно-поведінкової терапії, тренінги впевненості у собі, вправи на розвиток навичок емоційної регуляції та підвищення толерантності до невизначеності. Викладачам рекомендується створювати у навчальному середовищі атмосферу психологічної безпеки, де помилка сприймається як природна складова навчального процесу, а зворотній зв'язок надається у

конструктивній та підтримуючій формі. Це сприятиме поступовому зниженню страху негативної оцінки у студентів, підвищенню їхньої самоефективності та формуванню більш адаптивних стратегій поведінки у ситуаціях соціального оцінювання.