**УДК 159.942.5:159.922.6-053.67**
**DOI https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.9**

# ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

**Наталія Гребінь**
*Львівський національний університет імені Івана Франка,*
*вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000*
*e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

**Марта Луців**
*Львівський національний університет імені Івана Франка,*
*вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000*
*e-mail: marta.lutsiv@lnu.edu.ua*

Стаття присвячена вивченню страхів та тривожності та їх зв'язку з прокрастинацією у осіб юнацького віку. В статті представлені результати дослідження особливості тривожності та страхів осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації. Проаналізовані підходи до вивчення страхів, тривожності, види страхів які слугують детермінантами прокрастинації. Проаналізовані праці присвячені дослідженню проблеми прокрастинації.

Представлено домінантні страхи у молоді, показники тривожності та їх зв'язок з прокрастинацією. Проаналізовані причини схильності до відкладання завдань у осіб юнацького віку, представлені кореляційні зв'язки між схильністю до прокрастинації та показниками особистісної тривожності, страхом відповідальності, страхом занепаду здоров'я через стрес пов'язаний з навчанням, війною та іншими життєвими викликами, страхом не знайти роботу після завершення університету. Виявлено, що найбільш домінантними страхами у осіб юнацького віку є страхи бідності, війни, негативних наслідків хвороб близьких людей, майбутнього, а також страх павуків і змій. Встановлено, що особи юнацького віку які схильні до прокрастинації, демонстрували вищий рівень ситуативної тривожності.

Аналіз дослідження показав, що переважаючимми причинами прокрастинації у молоді є недооцінка готовності до виконання завдання.

За результатами дослідження виявлено, що особи юнацького віку з високим рівнем прокрастинації мають вищий інтегральний показник страху, порівняно із особами з середнім та низьким рівнем. Також встановлено, що особи юнацького віку з високим рівнем прокрастинації мають вищу орієнтацію на соціальну винагороду, ніж молоді люди з середнім рівнем прокрастинації, а особи з високим рівнем прокрастинації мають значно вищу схильність до педантизму, ніж особи юнацького віку з низьким рівнем прокрастинації. Результати дослідження показали, що прокрастинація має суттєвий вплив на рівень тривожності та страхів у молоді.

*Ключові слова:* страх, юнацький вік, тривожність, особистісна тривожність, прокрастинація.

**Постановка проблеми.** Сучасний темп життя осіб юнацького віку характеризується постійним навантаженням, багатозадачністю, високими вимогами та потребою в постійному балансі між навчанням, соціальними зобов'язаннями та особистим життям. Молодь знаходяться в нерозривному колі, де прокрастинація може призвести до тривожності, а надмірна активність – до перевтоми та втрати мотивації. Прокрастинація, тривожність та страхи є факторами, що впливають на ефективність молоді, життя та навчання. Хоча багато досліджень було проведено у даній галузі, проте є значна потреба у подальшому розширенні знань про зв'язок між цими психологічними аспектами серед молоді.

© Наталія Гребінь, Марта Луців, 2024

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Означені аспекти знайшли своє відображення у низці наукових праць, присвячених дослідженню питання проблематики прокрастинації та тривожності. Дослідженню цих питань присвячені наукові праці таких українських вчених (В. Дуб, К. Дубініна, О. Гліченко, З. Оніпко, Ю. Рудоманенко, Н. В. Назарук, О.В. Журавльова, В. Лугова, Г. Чуйко, М. Комісарик, С. Куцепал та ін.) та зарубіжних вчених (А. Камю, Ф. Ріман, П. Тілліх, З. Фрейд, Е. Фромм, М. Хайдеггер, К. Хорні та ін.); J. Burka, J. Ferrari, N. Milgram, Н. Мілгрем, Дж. Баторі та Д. Моурем.

Загалом, висока схильність до переживання тривоги та страхів) –найтиповіша форма афективних і поведінкових порушень у молоді та є одними з найпоширеніших видів психічного неблагополуччя. Різниця між тривогою та страхом полягає у тому, що зазвичай стан тривоги є безпредметним, тоді як страх обумовлений існуючим об'єктом-причиною, подією чи ситуацією. Також відмінністю тривоги від страху є те, що тривозі не завжди притаманний характер негативного сприйнятого почуття, адже можливе також існування тривоги як радісного очікування та хвилювання [22, с. 114].

Згідно з теорією З. Фройда можна виділити такі види тривоги: 1) реалістичну тривогу – джерелом є емоції, а також страх, що може послаблювати можливість особистості ефективно боротися із загрозою; 2) невротичну тривогу – формується зі страху перед Id та втратою контролю Ego; 3) моральну тривогу – виникає через те, що Id хоче виразити непристойні думки, а SuperEgo тисне почуттям провини [2 с. 23].

Соціологічні та психологічні дослідження засвідчують, що найпоширенішим джерелом страхів і побоювань, є особливості соціальних відносин [11, с. 3].

Соціальний страх розглядається з двох фундаментальних позицій: як психічне явище, що має соціокультурне відображення; як патопсихологічний феномен, що проявляє себе в фобійних реакціях (соціофобія і її різновиди) чи невротичних розладах. Одним з видів соціальних страхів є страх соціального відхилення. Страх соціального відхилення є однією зі складових соціальних страхів і має велику психологічну вагу в контексті соціальної адаптації та соціальних відносин. Ця психологічна особливість відображає бажання та потребу людини відповідати соціальним нормам, прийнятим у конкретному суспільстві [11, с. 4]. Вагомий внесок у дослідження соціального страху в юнацькому віці зробив англійський вчений Дж. Боулбі. Він вважав, що найсильнішим страхом для особистості є страх самотності, дослідник стверджував, що за ним стоять біологічні причини.

У формуванні страхів в юнацькому віці важливу роль відіграють різні чинники, серед яких слід підкреслити невизначеність майбутнього – молоді люди зіштовхуються з багатьма невизначеностями у майбутньому, такими як вибір професії, плани на життя, стосунки із одногрупниками тощо, що може створювати тривожність і страх перед невідомим. Бажання стати самостійними та незалежними може поєднуватися зі страхом перед невизначеністю соціального статусу і майбутніми відповідальністю та викликами. В свою чергу це може запускати різні захисні механізми, зокрема, стратегію відкладати на потім ту активність, яка викликатиме тривогу та страх.

П. Стіл визначає прокрастинацію як добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на те, що можуть настати негативні наслідки через таку затримку. Першу класифікацію видів прокрастинації було запропоновано Н. Мілграмом, Дж. Баторієм і Д. Моурером. За Н. Мілграмом, можна виокремити два основних напрямки прокрастинації: відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень.

Прокрастинація є достатньо поширеним феноменом у нашому повсякденному житті – на роботі, навчанні, при виконанні поточних справ. У зв'язку з цим виділяють п'ять характерних типів прокрастинації, серед яких: побутова (відкладання регулярних повсякденних справ, таких як прибирання, прання, роботи по дому); прокрастинація прийняття

рішень (постійне затягування вибору з будь-яких, навіть незначних питань, коли всі умови й інформація для прийняття рішення вже є); невротична (затягування життєво важливих рішень, що мають довготривалі наслідки: вибору навчального закладу, професії, партнера, згоди або відмови від шлюбу тощо); академічна (відкладання виконання навчальних завдань, підготовки курсових, іспитів тощо); компульсивна (поєднання відкладання виконання справ з відкладанням прийняття рішень, що склалося в постійну стійку поведінку) [19, с. 215].

Нерідко прокрастинація розглядається як стратегія боротьби з тривожністю, за якою стоять страхи різного походження. Згідно з даними Дж. Бурка і Л. Юен, можна виділити такі види страхів, які можуть стати детермінантами прокрастинації: *страх невдачі*; *страх успіху ,страх втрати контролю над ситуацією,страх надмірного відокремлення* [20, с. 218].

Тривожність займає особливе місце у психодинамічному підході. Вона також може бути детермінантом прокрастинації, автори описують такі причини зростання тривожності з прокрастинацією:

*Переживання щодо оцінки*, виявляється у вигляді тривожних думок і емоційних переживань з приводу серйозності вимог, рівня власної компетентності, очікувань оточуючих.

Також це *перфекціонізм*, людина зайве багато часу приділяє деталям, намагаючись довести результат до досконалості, у зв'язку з чим затягує терміни. Характер співвідношення перфекціонізму та прокрастинації на сьогоднішній день не встановлено до кінця: одні вчені вважають прокрастинацію одним із деструктивних наслідків перфекціонізму інші – причиною, а треті – незмінним супутником [10, с. 46].

Дж. Р. Феррарі зі співавторами запропонував свою типологію даного феномена, що ґрунтується на особистісних особливостях людей та їх поведінкових стратегій в ситуації відкладання:

1. «Нерішучі» прокрастинатори – люди, які постійно відкладають прийняття рішень через існування відповідальності за результат. Вони керуються наступними принципами: поки рішення не прийнято, немає ймовірності допустити помилку і в підсумку отримати незадовільний результат.
2. «Ті, хто уникає», прокрастинатори – люди, які прагнуть не виконувати неприємні завдання, і надалі не отримувати оцінки від оточуючих.
3. «Шукачі гострих відчуттів» – люди, які навмисно відкладають виконання будь-якої роботи або прийняття важливих рішень, оскільки їм подобається відчувати те емоційне напруження, яке виникає, коли виконуєш роботу в останній момент [20, с. 217].

**Мета статті**: дослідити особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації.

**Виклад основного матеріалу.** Досліджуваною групою було обрано студентів 1-4-го курсу з різних навчальних закладів, різних спеціальностей денної форми навчання. Середній вік досліджуваних становить 18-22 років. Взяли участь у дослідженні 42 студенти. З яких 23 жінок (55%) та 19 чоловіків (45%).

Для вивчення страхів, тривожності та прокрастинації, використані наступні методики: «Опитувальник дослідження тривожності» Ч. Д. Спілбергера, «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів», «Шкала прокрастинації Б. Такмана, опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації», анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, а також авторська анкета дослідження інтенсивності з страхів у осіб юнацьго віку.

За результатами методики «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів» можна визначити найбільш актуальні страхи молоді сьогодення (рис. 1).

**Рис. 1. Стовпчикова діаграма для середніх значень страхів з найбільшими показниками**

Страх бідності у осіб юнацького віку може бути високим через боязнь економічної нестабільності та фінансових труднощів у майбутньому. Цей страх може бути спричинений нестабільною економічною ситуацією та невпевненістю щодо можливості знайти добре оплачувану роботу після закінчення навчання. Війна в країні викликають тривогу у молоді. Новини про військові дії та можливість їхнього розширення підвищують рівень страху. Переживання за своє життя та своїх близьких безумовно викликає відчуття страху та занепокоєння. Страх негативних наслідків хвороб близьких людей зумовлений тим, що особи юнацького віку переживають за своїх рідних і бояться втратити їх або мати справу з важкими наслідками їхніх хвороб. Ще одна шкала, яка набрала високі показники це страх хвороби близьких, вона перекликається з шкалою вище. Страх перед майбутнім, невизначеність щодо майбутньої кар'єри та особистого життя після закінчення навчання також часто тривожить молодих людей.

В анкеті «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» були виокремлені такі середні значення (рис. 2).

**Рис. 2. Стовпчикова діаграма для методики «Причини особистісної схильності до відтермінуванння завдань»**

Було виявлено, що найбільше середнє значення має причина прокрастинації, пов'язана з недооцінкою готовності до виконання завдання. Це означає, що молоді люди часто відкладають виконання завдань через те, що вважають себе недостатньо підготовленими або сумніваються у своїх знаннях та здібностях. Таке сприйняття може бути зумовлене низькою самооцінкою, страхом невдачі або високими вимогами до себе. Молоді люди можуть відчувати, що їм бракує необхідних навичок або інформації для успішного виконання завдання, що призводить до прокрастинації.

На основі кластерного аналізу методом «дерево кластеризації» можна поділити досліджуваних на три кластери (рис. 3).

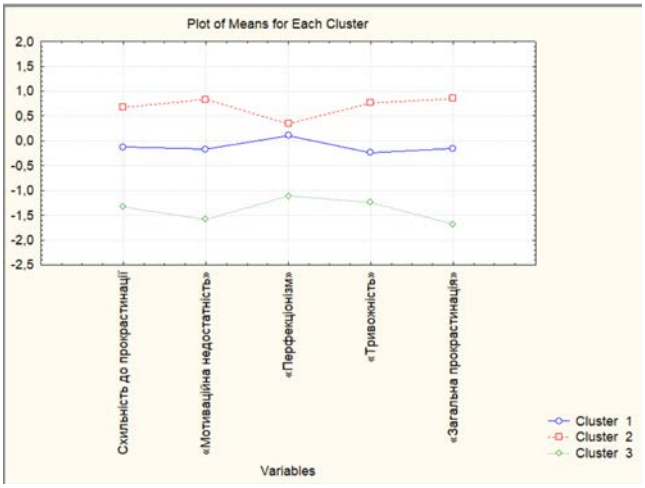


**Рис. 3. Графік кластеризації**

Кластеризація була здійснена на основі наступних шкал: «Схильність до прокрастинації», «Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм», «Тривожність», «Загальна прокрастинація». До першого кластеру, «середній рівень прокрастинації», увійшло 18 осіб, з високим показником за шкалою «перфекціонізм». Це може бути пов'язане з тим, що перфекціонізм впливає на стиль роботи людини. Особи з високим рівнем перфекціонізму можуть витрачати більше часу на виконання завдань, оскільки вони прагнуть до ідеального результату і намагаються уникнути будь-яких помилок.

До другого кластеру, «високий рівень прокрастинації», увійшло 17 осіб з високими показниками за шкалами «мотиваційна недостатність», «загальна прокрастинація», «тривожність», але низькими за шкалою «перфекціонізм». Це можна пояснити таким чином, що особи з цими характеристиками можуть мати тенденцію відкладати завдання через відчуття невпевненості в своїх здібностях або малої мотивації до виконання завдань. Вони можуть відчувати великий рівень стресу від великої кількості завдань та відчуття невпевненості в своїх можливостях. Також через тривожність, яка може впливати на здатність людини ефективно управляти своїм часом та керувати завданнями.

До третього кластеру, «низький рівень прокрастинації», увійшло 7 досліджуваних, з низькими показниками за всіма шкалами. Ці особи, ймовірно, мають досить стійкий характер та добре розвинені навички управління часом та мотивації. Вони можуть бути в цілому задоволені своїм життям і досягненнями, що не викликає у них потреби відкладати завдання чи почувати стрес

Наступним кроком було зроблене порівняння кластерів за показниками тривожності та страхів за допомогою тесту Шеффе. Отже, особи з високим рівнем прокрастинації мають вищий інтегральний показник страху, порівняно із особами з середнім та низьким рівнем. Особи з високим рівнем прокрастинації мають вищу орієнтацію на соціальну винагороду, ніж люди з середнім рівнем прокрастинації. Особи з високим рівнем прокрастинації мають значно вищу схильність до педантизму, ніж люди з низьким рівнем прокрастинації.

Особи юнацького віку з високою схильністю до прокрастинації мають значно вищий рівень ситуативної та особистісної тривожності, вони мають вищий рівень інтегрального показнику страху, недооцінюють готовність до виконання завдань, мають вищий рівень подолання страху відповідальності, менш вмотивовані, мають вищу орієнтацію на соціальну винагороду та вищу схильність до педантизму, ніж люди з низьким та середнім рівнем прокрастинації.

Особи юнацького віку з низьким рівнем прокрастинації мають нижчий рівень ситуативної та особистісної тривожності та показників інтенсивності страхів, оцінюють свою підготовленість до занять краще, мають вищу навчальну мотивацію та в меншій мірі виявляють педантичність ніж особи з середнім та високим рівнем.

Були виявлені такі значущі зв'язки для шкали «схильність до прокрастинації» із шкалами «ситуативна тривожність», «особистісна тривожність», «страх павуків та змій», «страх відповідальності», «страх старості», «страх не знайти роботу після закінчення університету» та «страх занепаду власного здоров'я».

Correlations (opytuvalnyk_1)
Marked correlations are significant at p < .01000
N=42 (Casewise deletion of missing data)

| Variable | Схильність до прокрастинації | «Мотивацій на недостатність» | «Перфекціонізм» | «Тривожність» | «Загальна прокрастинація» | «Недооцінка готовності до виконання завдання» | «Подолання страху відповідальності» | «Знижений рівень зацікавленості» | «Орієнтація на соціальну винагороду» | «Схильність до педантизму» |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ситуативна тривожність | 0,50 | 0,41 | 0,08 | 0,42 | 0,41 | 0,35 | 0,50 | 0,32 | 0,55 | 0,46 |
| Особистісна тривожність | 0,56 | 0,56 | 0,31 | 0,63 | 0,66 | 0,56 | 0,59 | 0,43 | 0,61 | 0,58 |
| Страх павуків і змій | 0,40 | 0,21 | 0,14 | 0,54 | 0,41 | 0,45 | 0,47 | 0,22 | 0,34 | 0,50 |
| Страх темряви | 0,24 | 0,21 | 0,26 | 0,52 | 0,44 | 0,37 | 0,26 | 0,23 | 0,40 | 0,22 |
| Страх божевілля | 0,29 | 0,24 | -0,05 | 0,44 | 0,30 | 0,44 | 0,33 | 0,26 | 0,30 | 0,43 |
| Страх хвороби близьких | 0,03 | -0,13 | -0,00 | 0,25 | 0,07 | 0,09 | 0,06 | -0,05 | 0,19 | 0,29 |
| Страх злочинності | 0,26 | 0,09 | -0,03 | 0,26 | 0,16 | 0,42 | 0,26 | 0,10 | 0,32 | 0,39 |
| Страх начальства | 0,17 | 0,16 | 0,09 | 0,31 | 0,25 | 0,43 | 0,28 | 0,15 | 0,41 | 0,50 |
| Страх змін в особистому житті | 0,14 | 0,06 | 0,25 | 0,31 | 0,26 | 0,39 | 0,20 | 0,24 | 0,23 | 0,51 |
| Страх відповідальності | 0,41 | 0,49 | 0,26 | 0,54 | 0,57 | 0,45 | 0,50 | 0,43 | 0,54 | 0,52 |
| Страх старості | 0,41 | 0,41 | 0,35 | 0,24 | 0,41 | 0,36 | 0,39 | 0,37 | 0,54 | 0,08 |
| Страх за серце | 0,22 | 0,22 | 0,21 | 0,38 | 0,35 | 0,26 | 0,27 | 0,15 | 0,48 | 0,26 |
| Страх бідності | 0,08 | 0,20 | 0,09 | 0,16 | 0,20 | 0,29 | 0,14 | 0,17 | 0,33 | 0,07 |
| Страх перед майбутнім | 0,38 | 0,41 | 0,39 | 0,59 | 0,60 | 0,58 | 0,44 | 0,49 | 0,64 | 0,51 |
| Страх перед іспитами | 0,24 | 0,29 | 0,08 | 0,43 | 0,36 | 0,35 | 0,42 | 0,23 | 0,51 | 0,37 |
| Страх війни | 0,19 | 0,11 | 0,03 | 0,31 | 0,21 | 0,16 | 0,34 | 0,15 | 0,43 | 0,25 |
| Страх смерті | 0,33 | 0,30 | 0,12 | 0,34 | 0,34 | 0,31 | 0,53 | 0,28 | 0,62 | 0,25 |
| Страх замкнутих просторів | 0,17 | 0,27 | 0,28 | 0,45 | 0,44 | 0,13 | 0,38 | 0,06 | 0,41 | 0,21 |
| страх висоти | 0,24 | 0,21 | 0,26 | 0,42 | 0,39 | 0,25 | 0,35 | 0,24 | 0,37 | 0,28 |
| Страх глибини | 0,08 | -0,00 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 0,26 | 0,02 | -0,03 | 0,23 | 0,21 |
| Страх перед нег. наслідками хвороби близ. людей | 0,23 | 0,30 | 0,23 | 0,33 | 0,37 | 0,29 | 0,41 | 0,37 | 0,48 | 0,42 |
| Страх захворіти | 0,24 | 0,17 | 0,11 | 0,26 | 0,24 | 0,29 | 0,45 | 0,12 | 0,38 | 0,19 |
| Страх перед нег. наслідками хвороби близ. людей | 0,33 | 0,26 | -0,03 | 0,28 | 0,24 | 0,41 | 0,36 | 0,32 | 0,34 | 0,35 |
| страх самогубства | 0,14 | 0,24 | 0,21 | 0,54 | 0,44 | 0,36 | 0,36 | 0,32 | 0,47 | 0,46 |
| страх перед публічними виступами | 0,32 | 0,26 | 0,06 | 0,42 | 0,34 | 0,33 | 0,51 | 0,32 | 0,40 | 0,39 |
| страх агресії до близьких | 0,25 | 0,22 | 0,08 | 0,41 | 0,33 | 0,18 | 0,30 | 0,17 | 0,43 | 0,12 |
| Страх повітряної тривоги | 0,24 | 0,22 | -0,05 | 0,40 | 0,28 | 0,12 | 0,44 | 0,19 | 0,45 | 0,31 |
| Страх щось не встигнути через вимк.світла | 0,20 | 0,19 | -0,06 | 0,35 | 0,23 | 0,39 | 0,48 | 0,20 | 0,60 | 0,36 |
| Страх переривання навчання через війну | 0,08 | 0,12 | -0,04 | 0,17 | 0,12 | 0,14 | 0,39 | 0,26 | 0,50 | 0,21 |
| Страх вільно висловлювати думки | 0,38 | 0,36 | 0,16 | 0,21 | 0,32 | 0,39 | 0,41 | 0,40 | 0,23 | 0,07 |
| Страх щось не встигнути через дедлайни | 0,23 | 0,29 | 0,02 | 0,37 | 0,32 | 0,44 | 0,35 | 0,27 | 0,45 | 0,47 |
| Страх втрати актуальності спец | -0,03 | 0,03 | 0,14 | 0,19 | 0,16 | -0,06 | 0,13 | -0,08 | 0,21 | 0,03 |
| Страх перед соціальним відчуженням | 0,36 | 0,33 | 0,04 | 0,30 | 0,31 | 0,34 | 0,34 | 0,27 | 0,36 | 0,34 |
| Страх не знайти роботу | 0,40 | 0,45 | 0,21 | 0,55 | 0,54 | 0,58 | 0,45 | 0,46 | 0,52 | 0,54 |
| Страх перенавантаження | 0,27 | 0,30 | 0,15 | 0,36 | 0,35 | 0,39 | 0,46 | 0,32 | 0,55 | 0,41 |
| Страх занепаду здоров'я | 0,40 | 0,38 | 0,15 | 0,46 | 0,44 | 0,40 | 0,54 | 0,35 | 0,57 | 0,15 |
| Інтегральний показник страху | 0,39 | 0,35 | 0,23 | 0,58 | 0,52 | 0,53 | 0,54 | 0,36 | 0,66 | 0,52 |

**Рис. 4. Кореляційні зв'язки між шкалами методики ієрархічної структури актуальних страхів, показниками тривожності та причинами особистісної схильності до відтермінування завдань**

Із зростанням особистісно та ситуативної тривожності зростає схильність до прокрастинації. Молоді люди, які схильні до прокрастинації, часто відкладають виконання завдань через страх невдачі або критики, що є проявом особистісної тривожності. Відкладання завдань створює додатковий стрес і посилює тривожність. Тому, схильність до прокрастинації і особистісна тривожність взаємно підсилюють одна одну, створюючи замкнене коло психологічного дискомфорту.

Кореляція між шкалами «схильність до прокрастинації» та «страх відповідальності» пояснюється тим, що молоді люди які бояться відповідальності, часто відкладають виконання завдань, щоб уникнути можливих наслідків своїх дій. Вони бояться зробити помилку або не відповідати очікуванням, що призводить до прокрастинації як захисної стратегії уникнення. Прокрастинація дозволяє їм тимчасово уникнути стресу, пов'язаного з відповідальністю, але в довгостроковій перспективі лише підсилює їхні страхи і збільшує стрес через накопичення невиконаних завдань. Таким чином, страх відповідальності стимулює прокрастинацію, створюючи цикл уникнення і підвищеного стресу.

Зв'язок між схильністю до прокрастинації та страхом не знайти роботу після завершення університету може пояснюватися відкладенням процесу кар'єрного планування та пошуку роботи. Молоді люди, які схильні до прокрастинації, можуть уникати цих дій через стримання від важливих рішень або відчуття тривоги перед майбутнім. Таке відкладення підвищує страх не мати достатньої підготовки для вступу на ринок праці, що може посилити страх перед майбутнім здобуттям роботи після закінчення навчання. Таким чином, схильність до прокрастинації може впливати на страх не знайти роботу, що обумовлює відкладення необхідних кроків для кар'єрного розвитку.

Кореляцію між схильністю до прокрастинації та страхом занепаду здоров'я через стрес, пов'язаний з навчанням, війною та іншими життєвими викликами можна пояснити тим, що студентська молодь почувається виснаженою, а також усвідомлює, що стресове навантаження згудно впливає на здоров’я, тому і відтерміновують певні завдання та рішення. Прокрастинація призводить до накопичення невиконаних завдань, цей стрес може поглибити страх втрати фізичного та ментального здоров’я.

**Висновки і перспективи досліджень.** Встановлено, що молоді люди які схильні до прокрастинації, демонстрували вищий рівень ситуативної тривожності, що пояснюється відкладанням важливих завдань, які накопичуються і викликають стрес. Особистісна тривожність у таких осіб була підвищена через постійне відчуття недовіри до власних здібностей та страху перед невдачами.

Аналіз страхів осіб юнацького віку показав, що найбільш значущими для них були страхи бідності, війни, негативних наслідків хвороб близьких людей, майбутнього, а також страх павуків і змій. Страх бідності та війни був обумовлений економічною нестабільністю та поточною політичною ситуацією, що викликало занепокоєння у молоді. Переживання за здоров'я рідних і страх перед майбутнім свідчать про високий рівень тривожності щодо можливих життєвих викликів та кар'єрних перспектив. Загалом, результати дослідження показали, що прокрастинація має суттєвий вплив на рівень тривожності та страхів у молоді. Вона спричиняє підвищену ситуативну тривожність і загострює особистісну тривожність, що в свою чергу збільшує інтенсивність страхів, пов'язаних з майбутнім, здоров'ям та соціально-економічними аспектами життя. Перспективою подальших досліджень вбачаємо у глибшому вивченні соціальних страхів у осіб юнацького віку.

## Список використаної літератури

1. Амплєєва О.М. Аналіз дослідження особливостей страху у студентської молоді // Педагогічна та вікова психологія : підруч. – Миколаїв. 2000. – С. 5–9.

2. Амплєєва О.М. Особливості дослідження рівня тривожності в майбутніх психологів // Габітус. – Миколаїв. 2022. – №42. – С. 22-26.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Київ. 2021. – №4. – С. 82-86.
4. Варій М. Й. / Загальна психологія // М. Й. Варій : нав. посіб. – Київ : Центр учбової літератури. – 3-тє вид. 2009. – С. 1008.
5. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді // Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. – Одеса. 2012. – Т. 17, № 8(20). – С. 479-484.
6. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність» // Психологія та соціальна робота. – Запоріжжя, 2019. – №1(49). – С. 32-48.
7. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів / В. Дуб // Проблеми гуманітарних наук : зб. наук. праць ДДПУ імені Івана Франка. 2020. – №47. – С. 53-66.
8. Журавльова О.В. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Херсон. 2018. – №3(1). – С. 42-46.
9. Карамушка Л. М. Методики для діагностики прокрастинації особистості // Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : метод. посіб. – Київ. 2019. – С. 1–80.
10. Лісовенко А. Чинники прокрастинації та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям особистості // Перспективи та інновації науки. – Одеса. 2023. – №4(22). – С. 460-472.
11. Міхєєва, Л. Войцехівська О. Особливості прояву соціальних страхів студентської молоді // Psychology Travelogs. – Хмельницький. 2023. – С. 1-9.
12. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен // Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. – №3. – С. 66-70.
13. Назарук Н. В. Феноменологічне поле прокрастинації особистості // Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. – №4. – С. 61-65.
14. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – Київ. 2020. – С. 66-71.
15. Паламарчук М. Є. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів // Наукові здобутки студентів факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти. – Київ. 2015. – С. 1-13.
16. Петраківська Т. Н. Індивідно-особистісні характеристики переживання тривожності у підлітків // Науково-практична конференція. – Дніпро. 2023. – С. 60-62.
17. Петрова А. С. Особливості психокорекції соціальних страхів у студентів // Автореферат дисертації. – Київ. 2015. – С. 1-23.
18. Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості особистості, яка стикається з позитивними або негативними наслідками // Вісник донецького національного університету імені Василя Стуса. – Одеса. 2022. – №1(1). – С. 24-30.
19. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості // Національна академія Державної прикордонної служби України : наук. зб. – Одеса. 2020. – Т. 13, № 2. – С. 213–231.
20. Сметаняк В. Бегмет, О. Феномен прокрастинації в сучасній психології / В. Сметаняк, О. Бегмет // Collection of Scientific Papers «ΛΌГОΣ». – Cambridge, UK. 2022. – С. 216–219.
21. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) // Науковий часопис. – Херсон. 2015. – №1(46). – С. 266-272.
22. Фенина О. Особливості тривожності і страхів у студентської молоді // Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк. 2021. С. 114–117.

23. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді // Вісник Запорізького національного університету. – Київ. 2014. – №1(22). – С. 173-180.
24. Klingsieck Katrin B. Procrastination // European Psychologist. – Paderborn. 2013. – pp. 1-34.
25. Fanxing K. Research on Social Fear and Academic Burnout of College Students // International Journal of Social Science and Humanity . – China. 2023. – pp. 61-64.

## FEATURES OF ANXIETY AND FEARS IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT TENDENCIES TO PROCRASTINATION

**Nataliia Hrebin**
*Lviv National Ivan Franko National University of Lviv,*
*1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000*
*e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

**Marta Lutsiv**
*Lviv National Ivan Franko National University of Lviv,*
*1, Universytetska str, Lviv, Ukraine, 79000*
*e-mail: marta.lutsiv@lnu.edu.ua*

The article is devoted to the study of fears and anxiety and their relationship with procrastination in young people. The article presents the results of a study of the peculiarities of anxiety and fears of adolescents with different procrastination tendencies. Approaches to the study of fears, anxiety, and types of fears that serve as determinants of procrastination are analysed. The analysed works are devoted to the study of the problem of procrastination.

The dominant fears of young people, indicators of anxiety and their relationship with procrastination are presented. The reasons for the tendency to procrastinate tasks in young people are analysed, correlations between the tendency to procrastination and indicators of personal anxiety, fear of responsibility, fear of health decline due to stress associated with study, war and other life challenges, fear of not finding a job after graduation are presented. It has been found that the most dominant fears of adolescents are fears of poverty, war, negative consequences of illnesses of loved ones, the future, and fear of spiders and snakes. It was found that adolescents who were prone to procrastination showed a higher level of situational anxiety.

The analysis of the study showed that the predominant cause of procrastination among young people is underestimation of readiness to perform a task.

The study found that adolescents with a high level of procrastination have a higher integral index of fear compared to those with a medium and low level. It was also found that youth with a high level of procrastination have a higher orientation towards social reward than young people with an average level of procrastination, and youth with a high level of procrastination have a significantly higher tendency to pedantry than youth with a low level of procrastination. The results of the study showed that procrastination has a significant impact on the level of anxiety and fear in young people.

*Key words:* fear, adolescence, anxiety, personal anxiety, procrastination.