

Рудоманенко Ю. В.

доктор філософії за спеціальністю 053 Психологія,  
викладач-стажист кафедри теорії та методики практичної психології  
Південноукраїнського національного педагогічного  
університету імені К. Д. Ушинського

## СПІВВІДНОШЕННЯ РІВНІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ

### THE RELATIONSHIP OF LEVELS OF PROCRASTINATION AND POST- TRAUMATIC STRESS PERSONALITY DISORDER

У статті розглянуто наукові підходи щодо феномену прокрастинації та психічної травмованості особистості, а також викладено емпіричне дослідження з означених питань.

Надано визначення феномену: «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту».

Виокремлено суттєві ознаки прокрастинації: проблеми з відчуттям часу; не розумінням щодо власних планів чи цінностей; відчуття фрустрації, пригніченості; наявність страхів невдачі, успіху або втрати контролю; низька самооцінка та не впевненість у собі; зв'язок з психічної травмою в дитинстві; ослаблення здатності до прийняття вольових рішень; травмуючий життєвий досвід; дистрес; неефективні копінг-стратегії; порушення саморегуляції та соціальної адаптації; недостатні навички комунікації; помилкові базові переконання та високий рівень напруги; безпорадність; негативні наслідки у вигляді емоційного страждання від невиконаних зобов'язань, зіпсованих відносин, матеріальних збитків тощо.

Зазначено, що в проявах прокрастинації та ПТСР, за результатами теоретичного дослідження, значно знижується здатність особистості приймати важливі рішення і виконувати діяльність, спостерігається підвищений рівень тривожності та знижений рівень комунікації, має місце зниження адаптації та адаптивних ресурсів особистості.

Проведено емпіричне дослідження та встановлені значущі зв'язки між показниками шкал Місісіпської шкали оцінювання посттравматичного стресового розладу та загального рівня прокрастинації особистості. Показники означених шкал мають значущий додатній зв'язок на рівні 0,01%.

Зроблено висновки: при проявах прокрастинації та ПТСР значно знижується здатність особистості приймати важливі рішення і виконувати діяльність, спостерігається підвищений рівень тривожності та знижений рівень комунікації. Прояви ПТСР, які виникають в результаті одиначної або повторюваної психотравмуючої події, тобто психічної травмованості особистості, призводять до збільшення частоти відкладання або відмови від прийняття важливих рішень та виконання справ. Прояви ж прокрастинації підвищують ризик виникнення ПТСР.

**Ключові слова:** прокрастинація, психічна травма, особистість, зниження адаптації, посттравматичний стресовий розлад.

The article examines scientific approaches to the phenomenon of procrastination and mental trauma of the individual, and also presents an empirical study on these issues.

The definition of the phenomenon is given: "procrastination is always an irrational postponement of important decisions with an accompanying feeling of emotional discomfort."

Significant signs of procrastination are singled out: problems with the sense of time; lack of understanding regarding own plans or values; feeling of frustration, depression; the presence of fears of failure, success or loss of control; low self-esteem and lack of self-confidence; connection with mental trauma in childhood; weakening of the ability to make volitional decisions; traumatic life experience; distress; ineffective coping strategies; violation of self-regulation and social adaptation; insufficient communication skills; false basic beliefs and a high level of tension; helplessness; negative consequences in the form of emotional suffering from unfulfilled obligations, damaged relationships, material losses, etc.

It is noted that in the manifestations of procrastination and PTSD, according to the results of a theoretical study, the individual's ability to make important decisions and perform activities is significantly reduced, there is an increased level of anxiety and a reduced level of communication, there is a decrease in adaptation and adaptive resources of the individual.

An empirical study was conducted and significant relationships were established between the indicators of the scales of the Mississippi PTSD rating scale and the general level of personality procrastination. Indicators of the indicated scales have a significant positive relationship at the level of 0.01%.

Conclusions were made: with manifestations of procrastination and PTSD, the individual's ability to make important decisions and perform activities significantly decreases, an increased level of anxiety and a reduced level of communication are observed. Manifestations of PTSD, which arise as a result of a single or repeated psychotraumatic event, that is, mental trauma of an individual, lead to an increase in the frequency of postponement or refusal to make important decisions and perform tasks. Manifestations of procrastination increase the risk of PTSD.

**Key words:** procrastination, mental trauma, personality, reduced adaptation, post-traumatic stress disorder.

**Вступ.** Сучасні реалії українського суспільства наповнені невизначеністю та стресовими факторами. Особистість постає перед завданням швидкої адаптації до стрімких змін у соціумі, які часто

перевершують її адаптивні можливості і ресурси. У результаті людина все частіше відкладає прийняття важливих рішень та виконання важливої діяльності, що призводить найчастіше до негативних наслід-

ків у вигляді емоційного страждання від невиконаних зобов'язань, зіпсованих відносин, матеріальних збитків тощо. Емоційний дискомфорт здатен порушити нормальну життєдіяльність особистості та призвести до дезадаптації та травматичного стресу, які є реакцією відповіді психіки на надмірні фізичні і емоційні навантаження. Схильність до прокрастинації розповсюджена в усіх сферах життєдіяльності людини та постійно зростає, її переживають люди різного віку, статі, представники різних професій. Багато людей бажають позбутися звички відкладати важливі справи, тому дослідження означеного питання актуальне та затребуване суспільством задля створення заходів з корекції та превенції негативних проявів та наслідків прокрастинації.

Феномен «прокрастинація» визначається складністю, оскільки існує багато підходів до розуміння його визначення, структури, причин, поведінкових проявів та наслідків. Дослідження йдуть шляхом доповнень, науковці вивчають різні аспекти феномену: ситуативні та перманентні причини; особистісні особливості прокрастинаторів; прояви та наслідки відкладання справ; демографічні та соціально-культурні характеристики прокрастинації; характеристики завдань. На сьогодні, не зважаючи на збільшення психічного перевантаження особистості і кількості психотравмуючих подій у нашій країні, що може призводити до психічної травми та виникнення ПТСР, ще немає досліджень, які б висвітлювали взаємозв'язок прокрастинації та психічної травмованості особистості.

**Мета статті** – емпірично дослідити взаємозв'язок ПТСР та прокрастинації особистості.

Відповідно до мети сформувані завдання:

1. Проаналізувати теоретичні надбання з питань феномену прокрастинації та ПТСР;
2. Провести процедуру тестування респондентів за допомогою обраних методик;
3. Обчислити результати за допомогою кореляційного аналізу;
4. Зробити висновки щодо отриманих результатів дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні науковці наголошують, що прокрастинація – це вияв емоційної реакції на важливі рішення та справи для особистості у вигляді стресу, емоційного дискомфорту, негативного впливу на продуктивність, зіпсованих відносин від незадоволеності оточуючих через невиконання зобов'язань. Ці негативні наслідки феномену у свою чергу провокують подальшу прокрастинацію [1].

«Прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту» [2, с. 35].

О. В. Журавльова у своєму теоретичному аналізі феномену зазначає, що «одне з провідних місць в межах психоаналітичного підходу займає теорія, відповідно до якої прокрастинація є наслідком дитячих травм і проблем у відносинах з батьками» [6, с. 13]. Тобто, робиться акцент психоаналітиками при поясненні відкладання справ на отримання особистістю прокрастинатора психічної травми

в дитинстві, що призводить до зниження самооцінки та ослаблення здатності прийняття вольових рішень та їх виконання.

У прокрастинації є її суттєві ознаки: проблеми з відчуттям часу та компетентністю у цьому питанні; не розумінням щодо власних планів чи цінностей; відчуттям фрустрації, пригніченості; сприйняття особистістю життєвого шляху як черги зобов'язань та складання безкінечних списків справ; нерішучості та страху помилок; низької самооцінки впевненості у собі [4].

Клінічний підхід наполягає на вивченні хронічної прокрастинації, яка перманентна і має значний негативний вплив на якість життя людини [5]. Прокрастинація описується клінічними психологами через зв'язок з проявами депресії, obsesивно-компульсивного розладу, дефіциту синдрому уваги та інших психічних розладів.

О. В. Журавльова у своєму теоретичному аналізі феномену зазначає, що «одне з провідних місць в межах психоаналітичного підходу займає теорія, відповідно до якої прокрастинація є наслідком дитячих травм і проблем у відносинах з батьками» [6, с. 13]. Тобто, робиться акцент психоаналітиками при поясненні відкладання справ на отримання особистістю прокрастинатора психічної травми в дитинстві, що призводить до зниження самооцінки та ослаблення здатності прийняття вольових рішень та їх виконання.

М. Селігман пояснює уникання прийняття рішень за допомогою своєї концепції «вивченої безпорадності» Вчений розглядає ситуацію, через яку людина не здійснює дії задля покращення свого стану та становища, хоча у неї є така можливість [7]. За дослідником, причини прокрастинації – травмуючий життєвий досвід особистості, при якому спроби що-небудь змінити у критичній ситуації закінчувалися фіаско.

Дж. Бурка і Л. Юен [8] виділили «причини – страхи» прокрастинації:

1. Страх невдачі;
  2. Страх успіху;
  3. Страх втрати контролю над ситуацією.
- За науковцями, «прокрастинатор» відкладає справи через страхи, які гальмують його особистий розвиток.

Перевантаження варіантами вибору часто викликає негативні наслідки для особистості: параліч волі та не здатність прийняти рішення. А. Rozental and P. Carlbring зазначають, що прокрастинація асоціюється у дослідженнях з дистресом і веде до психологічного страждання. Автори зазначають результати досліджень, що показують важливість контролю стимулів у формуванні ефективного робочого середовища та зменшення відволікання уваги, що може запобігти психічному виснаженню [9].

Як ще одну особливість прокрастинації Яніс і Манн [10] виділили нездатність до прийняття рішення. За вченими, це – неефективна копінг-стратегія в ситуації зіткнення зі складним завданням, яку прокрастинатор намагається уникнути.

Т. Мотрук та Д. Стеценко пишуть, що прокрастинація проявляється в важливій діяльності та призво-

дить до негативних наслідків для самоефективності індивіда і для соціальної адаптації; має регулярність і стає типовим патерном поведінки [11]. Тобто, прокрастинація негативно впливає на адаптивні спроможності людини, які можуть значно знижуватися ще й через умови підвищення напруженості у суспільстві.

К. В. Дубініна виявила основні причини прокрастинації: відсутність мотивації, порушення саморегуляції та адаптації; невміння організувати час та простір; підвищена тривожність та знижена самооцінка; виснаженість та стрес; різні страхи, перфекціонізм; недостатні навички комунікації з оточенням та надлишок комунікації віртуальної; безпорадність та хвороби; соціальні негаразди та сімейні проблеми; зовнішні несприятливі фактори; нехтування власними потребами; зухвалість та непокора щодо оточення; не цікаві та складні справи; помилкові базові переконання та високий рівень напруги [12].

Причинами прокрастинації, що найбільш поширені, є невміння розставити пріоритети та планування діяльності, недостатність комунікації з оточенням і надлишок віртуального спілкування [13]. Прокрастинація – це внутрішньопсихічний процес особистості, він залежить від моральних та етичних норм індивіда та соціальних правил [14]. У ситуації стрімких змін соціальних ціннісних орієнтирів особистість частіше відкладає реалізацію важливої діяльності.

Переважно прокрастинація розміщується вченими десь на перетині когнітивної та діяльнісної сфер, її розглядають як наслідок нестачі волі та мотивації у особистості, що призводить до болісних життєвих проблем та емоційних станів дискомфорту. Феномен проявляється у зволіканні з прийняттям важливих рішень та виконанням важливих справ, відволіканням уваги на побутові дрібниці чи розваги, уникненням справ тощо. Прагнучи завершити дії в обмежений часом відрізок людина стикається з напругою та емоційним і фізичним стресом, почуттям провини за незроблену роботу. За результатами дисертаційного дослідження «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки» отримані обернені зв'язки показників базових переконань з негативними проявами прокрастинації. Це свідчить про те, що прокрастинація може бути пов'язана у тій чи іншій ступені з психічною травмою. «Прокрастинатори» не почувуються безпечно у світі та не вважають себе достатньо хорошими людьми і авторами свого життя, вважають світ ворожим до себе та знаходяться у ситуації нестачі сенсів або ціннісного конфлікту» [15].

Збереження психічного здоров'я та добробуту особистості є важливими завданнями в умовах війни, тому що в цей період може виникати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) внаслідок психотравмуючих подій. В МКХ-10 ПТСР визначають як тяжкий психічний стан, який виникає в результаті одиначної або повторюваної психотравмуючої події, яка сталася з індивідом або він був свідком [16].

ПТСР передбачає симптоми уникнення, проблеми зі сном, відчуття неспроможності та безсилля,

повторне проживання травмуючої події, проблеми з увагою й емоційною сферою [17]. За К. Лей, прокрастинація також супроводжується високим рівнем тривожності й емоційного дискомфорту, увага прокрастинатора розсіяна і він не в змозі зосередитися на завданні» [18].

«Термін ПТСР був запропонований М. J. Horowitz, який розробив діагностичні критерії ПТСР, прийняті за основу при складанні американської класифікації хвороб DSMIII (1976–1980). Пізніше ці критерії зазнали деяких змін і в 1995 році були внесені в Міжнародну класифікацію хвороб 10 перегляду (МКХ–10). За визначенням МКХ–10, ПТСР називається «відстрочена і/ або затяжна реакція на стресову подію... (короткочасну або затяжну) виключно загрожуючого або катастрофічного характеру, яка в принципі може викликати дистрес практично у будь-якої людини» [19].

Надважливим механізмом утворення синдромів при посттравматичних стресових розладах є психосоматичний. В усіх випадках ПТСР має місце зниження адаптації та адаптивних ресурсів і можливостей особистості, рівня нервово-психічної стійкості, комунікативних можливостей особистості. Рівні адаптації взаємопов'язані з вираженістю тривоги. Для осіб з нормальною адаптацією характерний низький рівень тривожності, з частковою – середній рівень, з дезадаптацією – високий рівень тривожності. На тлі вказаних порушень завжди значно знижується працездатність, з'являється метушливість і непродуктивна діяльність, уникнення відповідальності та діяльності [20].

При проявах прокрастинації та ПТСР, за результатами теоретичного дослідження, значно знижується здатність особистості приймати важливі рішення і виконувати діяльність, спостерігається підвищений рівень тривожності та знижений рівень комунікації. Можемо припустити, що прокрастинація може бути як проявом ПТСР так і її наслідком. У свою чергу ПТСР, тобто психічна травмованість особистості, може бути чинником прокрастинації особистості. Але це вимагає більш детального теоретичного та емпіричного дослідження.

У нашому дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 20 до 39 років.

Для дослідження було обрано методики: Місісіпська шкала оцінювання посттравматичного стресового розладу (для цивільних) (THE MISSISSIPPI SCALE FOR CIVILIAN PTSD) та «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації» Ю. В. Рудоманенко. Методики відповідають всім належним критеріям для проведення означеного дослідження та є надійними і валідними.

Місісіпська шкала оцінювання посттравматичного стресового розладу була розроблена для оцінки ступеня вираженості посттравматичних стресових реакцій у ветеранів бойових дій (1987) та є інструментом для вимірювання ознак ПТСР. Шкала складається з 35 тверджень, підсумковий показник дозволяє виявити ступінь впливу перенесеного індивідом травматичного досвіду [21].

На основі авторської концепції структури прокрастинації було створено опитувальник структурних компонентів прокрастинації. Методика «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації» призначена для визначення загального рівня вираженості прокрастинації за компонентами: когнітивним, часовим, ціннісним, поведінковим та емоційним. Загальний рівень прокрастинації дорівнює сумі п'яти показників компонентів. У поданому дослідженні нас цікавив саме загальний рівень прокрастинації особистості, тому значення шкал не аналізувалося.

За допомогою кореляційного аналізу встановлені значущі зв'язки між показниками шкал вищезначених методик. У табл. 1. наведені дані, які свідчать про співвідношення шкал ПТСР та загального рівня прокрастинації особистості.

Таблиця 1

#### Кореляційні зв'язки між ПТСР та загальним рівнем прокрастинації особистості

Методика	Місісіпська шкала оцінювання посттравматичного стресового розладу	
	Шкала	Місісіпська шкала ПТСР
Опитувальник структурних компонентів прокрастинації	Загальний рівень прокрастинації	0.544**

Примітка: «\*\*» – кореляція значима на рівні 0.01.

Показник шкали ПТСР має значущі зв'язки з загальним рівнем прокрастинації особистості на рівні 0.01%. Це свідчить про те, що прояви прокрастинації підвищують прояви ПТСР. Та, навпаки, прояви ПТСР, які виникають в результаті одиначної або

повторюваної психотравмуючої події, тобто психічної травмованості особистості, призводять до збільшення частоти відкладань або відмови від прийняття важливих рішень та справ. Це підтверджує наше припущення про тісний зв'язок психічної травми та феномену прокрастинації.

Є. Л. Базика, наприклад, вважає, що причини виникнення прокрастинації потрібно шукати у розладі вольових процесів, слабкості регуляторних компонентів вольової сфери особистості, її нездатності до управління ситуацією та самоорганізації і порушення адаптації. На вищих рівнях свого прояву, за науковцем, воля припускає опору на сенси, цінності, переконання і цілі [22].

Тобто, пошуки у створенні заходів з корекції та превенції прокрастинації та психічної травмованості особистості можуть значно спиратися на відновленні та трансформації ціннісно-сміслової сфери особистості. Але це потребує додаткових досліджень.

**Висновки.** Отже, узагальнення отриманих результатів надало змогу зробити наступні висновки:

1. При проявах прокрастинації та ПТСР значно знижується здатність особистості приймати важливі рішення і виконувати діяльність, спостерігається підвищений рівень тривожності та знижений рівень комунікації.

2. Прояви ПТСР, які виникають в результаті одиначної або повторюваної психотравмуючої події, тобто психічної травмованості особистості, призводять до збільшення частоти відкладання або відмови від прийняття важливих рішень та справ. Прояви ж прокрастинації також підвищують ризик виникнення ПТСР.

Плануємо подальше поглиблене дослідження актуальних наразі питань взаємозв'язків психічної травми з феноменом прокрастинації особистості.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки / гол. ред. Волобуєва О.Ф. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ. 2019. № 2(13). С. 213–231. DOI: <https://doi.org/10.32453/5.v13i2.176>
2. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика». 2020. № 3(19). С. 28–3. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3>
3. Журавльова О., Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 73–83.
4. Рудоманенко Ю.В. Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. *Габітус. Науковий журнал соціології та психології*. 2022. Випуск 38. С. 122–127. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.20>
5. Rist F., Engberding M. I will definitely start tomorrow! Procrastination as a prevalent working disorder. *Personalführung*. 2006. № 6. P. 64–78.
6. Журавльова О. В. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. 2018. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4\\_2018/4.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/4.pdf)
7. Дудник О. А. Набута безпорадність та депресія: особливості взаємозв'язку. URL: <http://surl.li/tibew>
8. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley. 1983. 337 p.
9. Rozenal A., Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*. 2014 № 5(13) P. 1488–1502 doi: 10.4236/psych.2014.513160.
10. Janis I., Mann L. Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment. New York.: The Free Press. A division of Macmil-Ian Inc. 1979. 488 p.
11. Мотрук Т.О., Стеценко Д.В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2014. С. 292–297.
12. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Випуск 7(52). С. 172–179.
13. Бабатіна С.І. Світенко С.В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/857064.pdf>
14. VanEerde W. Procrastination: self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology: An International Review*. 2000. № 49. С. 372–389.
15. Рудоманенко Ю. В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис. на здобуття наукового ступеня доктора філософії. 2023. 271 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16681/1/Rudomanenko%20luliiia.pdf>

16. Галич М. Ю. Литвин В. В. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу: діагностика та профілактика *Юридична психологія* 2022. № 1 (30). URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/1500-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-3008-1-10-20221121.pdf>
17. Romanenko, Yu., & Koliadenko, N. (2021). Posttraumatychnyi stresovyi rozlad yak medyko-psykho-sotsialna problema [Post-traumatic stress disorder as a medical-psycho-social problem]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky, Perspectives and innovations of science*, 2(2), 297–304. doi: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2\(2\)-297-304](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2(2)-297-304).
18. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. № 20. P. 474–495.
19. Корольчук О. Л. посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. URL:[http://www.investplan.com.ua/pdf/17\\_2016/19.pdf](http://www.investplan.com.ua/pdf/17_2016/19.pdf)
20. Михайлов Б. В. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник. Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Х. : ХМАПО, 2014. 223 с.
21. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
22. Бази́ка Є.Л. Феномен психофізіологічного стану. Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки. Збірник праць Першої Міжнародної науково-методичної конференції: під ред. к.псих.н, професор РАЕ. Чупрова Л.Ф.. Междисциплинарные исследования в науке и образовании. 2012. № 1 URL: <http://www.es.rae.ru/mino/158>