

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології  
Кафедра педагогіки та психології**

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»**

Галузь знань      05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність    053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

на тему «Взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму особистості»

здобувачки Шевченко Єлизавети

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Науковий керівник: д.психол.н., проф. Ліна Колесніченко

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з атестації  
здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.  
Марина АРТЮШИНА

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Київ-2024**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальність 053  
Психологія

**ПОГОДЖЕНО**

Керівник проектної групи (гарант) освітньо-  
професійної програми

\_\_\_\_\_Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

«...» \_\_\_\_\_ 2023р.

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри педагогіки та  
психології

\_\_\_\_\_Марина АРТЮШИНА

«.....» \_\_\_\_\_ 2023р.

**ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ**

**здобувачу Шевченко Єлизаветі Юріївні  
очної (денної) форми навчання**

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

**на тему: «Взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму особистості»**

**Тему затверджено наказом ректора Університету від «30» жовтня 2023 р. №1994-ст**

**Кваліфікаційна бакалаврська робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.**

**План кваліфікаційної бакалаврської роботи**

<b>Розділ 1</b>	Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми взаємозв'язку
-----------------	--

	прокрастинації та перфекціонізму особистості
<b>Розділ 2</b>	Емпіричне дослідження взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості
<b>Об'єкт дослідження:</b>	прокрастинація як психологічний феномен.
<b>Предмет дослідження:</b>	взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму особистості.
<b>Мета бакалаврської дипломної роботи:</b>	теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму.

**Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:**

<b>У розділі 1.</b>	Проаналізувати стан теоретичної розробки понять прокрастинація та перфекціонізм та наявні дослідження взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості
<b>У розділі 2</b>	Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості

**Завдання підготував  
науковий керівник**

\_\_\_\_\_

**Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО**

«31 жовтня 2023р»

**Завдання одержала  
здобувачка**

\_\_\_\_\_

**Єлизавета ШЕВЧЕНКО**

«31» жовтня 2023р.»

## **Реферат**

### **Взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму особистості**

*Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 56 сторінок, 7 таблиць, 1 рисунок, список використаних джерел з 30 найменувань, 1 додатку.*

*Об'єктом дослідження є прокрастинація як психологічний феномен.*

*Предметом дослідження є взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму особистості.*

*Мета кваліфікаційної магістерської роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму.*

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять прокрастинація та перфекціонізм; та охарактеризувати дослідження зв'язку між ними.
2. Здійснити емпіричне дослідження особливостей прояву прокрастинації та перфекціонізму в студентів.
3. Проаналізувати особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості.

*Основні методи дослідження:* теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження; емпіричні: для розв'язання поставлених завдань щодо дослідження взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму було використано ряд адаптованих психодіагностичних методик: Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації т. Грубі), Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої), Шкала загальної прокрастинації К. Лей., Анкета М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»; методи статистично-математичної обробки даних: описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Основні результати дослідження: теоретично досліджені та обґрунтовані поняття прокрастинація, перфекціонізм та їх взаємозв'язки. Проведене дослідження підтвердило наявність прямих значущих зв'язків між прокрастинацією та перфекціонізмом, а також їх типами, підтипами, загальними показниками і компонентами.

*Теоретичне та практичне значення отриманих результатів* полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані психологами для кращого розуміння проблеми взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму, а також для розробки на їх основі рекомендацій задля подолання негативних ефектів цих феноменів.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи -  
2024. Рік захисту роботи - 2024.

4. *Ключові слова: прокрастинація, причини прокрастинації, перфекціонізм, типи перфекціонізму, взаємозв'язки між прокрастинацією та перфекціонізмом особистості.*

## **ВІДГУК**

про кваліфікаційну бакалаврську роботу  
здобувачки факультету управління персоналом, соціології та психології  
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія  
**Шевченко Єлизавети Юріївни**  
на тему: «**Взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму особистості**»

*Актуальність теми.* Замість того, щоб зробити свою роботу своєчасно в зручному та спокійному темпі, певна частина людей обирає відкласти її, щоб потім зробити швидко за короткий проміжок часу. В таких умовах якість роботи може знижуватись, а у людина переживати стрес та інші негативні наслідки. Вивчення зв'язку прокрастинації з іншими психічними явищами є напрямом наукового інтересу дослідників. Одним з таких явищ є перфекціонізм, як прагненням до ідеальності. Дослідження їх взаємозв'язку постає актуальною проблемою.

*Позитивні риси кваліфікаційної бакалаврської роботи.* Кваліфікаційна робота відзначається повнотою та ґрунтовністю викладення проведеного теоретичного аналізу стану проблеми – сучасних підходів до розуміння понять прокрастинація та перфекціонізм, а також особливостей їх взаємозв'язку. Структура роботи відповідає меті та завданням.

Для здійснення емпіричного дослідження були підібрані валідні та надійні методики та застосовані необхідні методи математичної статистики для перевірки припущень.

*Цінність теоретичних висновків та практичних рекомендацій.* Отримані результати можуть бути використані у подальших дослідженнях взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму, а також для розробки на їх основі рекомендацій задля подолання негативних ефектів цих феноменів.

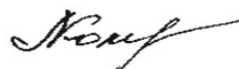
Висновки, наведені у роботі, дуже вдало узагальнюють увесь зібраний матеріал. У роботі представлені таблиці, які демонструють зібрані емпіричні дані.

У процесі написання роботи здобувачка проявила такі риси: самостійність, наполегливість, аналітичність та творчість.

Кваліфікаційна бакалаврська робота на тему: «Взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму особистості» відповідає існуючим вимогам і може бути рекомендована до захисту в ЕК та заслуговує високої позитивної оцінки.

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент



Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

7 червня 2024 року

## РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну магістерську роботу  
здобувача вищої освіти  
Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана  
спеціальності 053 «Психологія»

**Єлизавети ШЕВЧЕНКО**

на тему: «Взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму особистості»

Проблема прокрастинації є однією з найгостріших у сучасному світі. Велика кількість людей стикається з відкладання виконання намічених дій та справ, незважаючи на те, що це спричиняє певні проблеми. Прокрастинація негативно впливає на продуктивність діяльності та якість життя. Тому вивчення цього явища та його зв'язків з різними особливостями людини дасть змогу краще зрозуміти причини, зумовленість та визначити чинники прокрастинації. Тому означена тема є вельми актуальною.

При написанні роботи авторка продемонструвала уміння працювати з літературними джерелами, всебічно аналізувати теоретичний матеріал щодо заявленої проблематики.

Робота містить достатній емпіричний матеріал. Науковий рівень проведеного емпіричного дослідження був забезпечений якістю використаних методів дослідження, а саме, теоретичними (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, абстрагування тощо); емпіричними, а саме: психодіагностичними методиками Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стокбер, С. Шеррі (в адаптації т. Грубі), Барнса та ретроспективна шкалою перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Радченка). Існуючі шкали загальної прокрастинації К. Лей, Анкета М. Дворник «Причини прокрастинації та схильності до відтермінування завдань».

Отримані результати відповідають меті та завданням дипломної роботи. Авторка виділила психологічні чинники схильності особистості до прокрастинації.

У цілому кваліфікаційна бакалаврська робота на тему «Взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму особистості» відповідає існуючим вимогам, що ставляться до кваліфікаційних робіт освітнього ступеня «бакалавр» за напрямом «Психологія», може бути рекомендована до захисту в ЕК.

Рецензент:

кандидат психологічних наук  
доцент кафедри соціальних технологій  
Національного авіаційного університету

13.06.2024 р.



М. І. Радченка

## ЗМІСТ

ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖУЮ.....	2
ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1.....	14
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ.....	14
1.1. Аналіз підходів до вивчення прокрастинації.....	14
1.2. Перфекціонізм.....	24
1.3. Аналіз досліджень взаємозв'язку прокрастинації і перфекціонізму.....	32
РОЗДІЛ 2.....	36
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	36
2.1. Організація та методики дослідження.....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	43
2.3. Кореляційний аналіз результатів.....	54
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	72



## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Доволі часто в сучасному суспільстві виникає бажання відкласти виконання обов'язків на більш пізні терміни. Такий стан науковці називають прокрастинацією. Він зазвичай асоціюється з чимсь недобрим, шкідливим, аніж приємним і корисним. Замість того, щоб зробити свою роботу своєчасно в зручному та спокійному темпі, певна частина людей обирає відкласти її і зробити дуже швидко за короткий проміжок часу. В таких умовах якість роботи може знижуватись, а у людини викликати стрес та інші негативні наслідки для психологічного здоров'я.

Проблемою прокрастинації займалися : Дж. Ейнслі в біхевіористичному напрямку, Елліс і Кнаус в когнітивному, М. Селінгман в позитивному.

Вивчаючи проблему прокрастинації, ми аналізували з якими іншими особливостями людини вона могла б бути пов'язана, звернули увагу на перфекціонізм. Цей термін означає схильність до ідеальності. Науковці його рідко розглядають у взаємозв'язку з прокрастинацією, але при цьому вони діляться на два табори, бо їх поєднання є доволі суперечливим. До першої групи можемо віднести роботи П. Стіл, С. Блатт, М. Холлендер, П. Хьюїт, Г. Флетт, у яких ці поняття не пов'язані, бо на думку, цих авторів, люди, які прагнуть ідеальності, свою роботу виконають згідно з визначеними термінами, вчасно і з високою якістю. В цьому випадку тут простежується уникання прокрастинації. Другу групу представляють такі дослідники Н.Карловська, М. Бурка, які підкреслюють що особистість зі страхом і невпевненістю в тому, що робота буде виконана на найвищому рівні, приймає рішення відкласти її на кращі часи. У даній ситуації проявляється прокрастинація.

Вважаємо, що тема взаємозв'язку прокрастинації і перфекціонізму потребує досліджень і тому наше тема присвячена саме вивченню цього напрямку.

**Об'єкт дослідження** – прокрастинація як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму особистості.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять прокрастинація та перфекціонізм; та охарактеризувати дослідження зв'язку між ними.

2. Здійснити емпіричне дослідження особливостей прояву прокрастинації та перфекціонізму в студентів.

3. Проаналізувати особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості.

Для розв'язання визначених завдань було використано такі методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

- емпіричні: для розв'язання поставлених завдань щодо дослідження взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму було використано ряд адаптованих психодіагностичних методик:

1) Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоебер, С. Шеррі (в адаптації т. Грубі).

2) Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої).

3) Шкала загальної прокрастинації К. Лей.

4) Анкета М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань».

- методи статистично-математичної обробки даних: описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона

Структура роботи зумовлена метою та завданням дослідження, складається із вступу, 1-го розділу, який в свою чергу складається з 3-ох підрозділів, 2-го розділу, який в свою чергу складається з 3 підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

#### 1.1. Аналіз підходів до вивчення прокрастинації

Перфекціонізм – це свідоме та ірраціональне відкладання запланованих дій на пізні терміни не дивлячись на можливі проблеми в майбутньому.[1]

Проаналізуємо розгляд прокрастинації в різних підходах:

1) психодинамічний – згідно цієї теорії, люди схильні відкладати виконання тих речей, які в дитинстві викликали труднощі. Це може бути пов'язано з загрозою для власного Его, яка може бути викликана спогадами та відтворенням дитячих конфліктів або травм. За цим підходом найбільший вплив на відстрочення роботи на пізні терміни мають захисні механізми і концепція уникнення. Як наслідок, особам характерна орієнтованість на даний момент і відповідно труднощі при плануванні свого майбутнього.

2) поведінковий – відносно цього підходу психологи вважають, що рівень прокрастинації підвищується завдяки закріпленню та повторенню цієї поведінки. Психолог Дж. Ейнслі вважав, що людина з вищою ймовірністю обиратиме короткострокову та просту у виконанні діяльність за яку зможе отримати позитивне підкріплення, замість значимого завдання з більшою нагородою в довгостроковій перспективі[2;29]

3) когнітивний – прокрастинатор має в собі поєднання наступних рис: ірраціональне мислення, низька або висока самооцінка і труднощі з самостійним прийняттям рішень. Елліс і Кнаус визначають прокрастинацію як емоційний розлад, якому передують ірраціональне мислення. Також вони виокремили одну з

деструктивних думок прокрастинатора, суть якої полягає в тому, що він завжди все виконує ідеально. Це переконання часто призводить до відкладання завдання.

4) гуманістичний – на думку психологів відносно цього підходу прокрастинація виступає захисним механізмом, за допомогою якого, особистість хоче уникнути розвитку та успіху. Основними причинами появи цього феномену дослідники гуманістичного підходу вважають страх свободи та появи більшої відповідальності.

5) позитивний – М. Селінгман, який започаткував даний підхід, визначає поняття прокрастинації за допомогою «вивченої безпорадності». Основна думка полягає в тому, що особа не докладє зусиль задля покращення свого стану і становища, навіть якщо для цього є усі умови. Причиною появи зволікання в даному підході вважається життєвий досвід людини, під час якого численні спроби якось покращити ситуацію завершувались поразкою.

6) клінічний – характеризується, тим, що він вивчає затяжну прокрастинацію, яка триває вже багато часу і впливає негативно на стан людини. За цим підходом прийнято вважати прокрастинацію не як самостійне явище, а як прояв депресії, obsesивно-компульсивного розладу, РДУГ та інших психічних розладів[2; 3].

Згідно цих теорій можемо виокремити такі чинники появи прокрастинації:

- 1) Наявність психічних розладів.
- 2) Негативний життєвий досвід, в якому спроби покращити ситуацію завершувались невдачею.
- 3) Страх успіху, свободи і відповідальності.
- 4) Ірраціональне мислення, низька або висока самооцінка і труднощі з самостійним прийняттям рішень.
- 5) Орієнтованість на теперішнє.
- 6) Закріплення даної поведінки за допомогою виноград за легкі завдання, які не стосуються важливого і повторення цього сценарія багаторазово. [3]

Під час дослідження прокрастинації канадський вчений П. Стіл зміг вивести теорію часової мотивації. Суть теорії полягає в тому, що людина здатна визначити цінність тієї чи іншої дії, враховуючи те, яку користь вона принесе за кількість часу потрібного на її виконання. Згідно неї автор для більш кращого її розуміння розробив формулу прокрастинації, див. рис.1.1.

$$U = \frac{E * V}{I * D}$$

Рисунок 1.1 – Формула прокрастинації

Ця формула складається з таких компонентів:

U - Суб'єктивна корисність дії (Utility)

E – Впевненість в успіху (Expectancy)

V – Винагорода за виконання (Value)

D – Термін до завершення роботи (Delay)

I – Рівень імпульсивності, що впливає на терплячість у довгостроковій роботі (Impulsiveness)[4].

За цією формулою можна визначити рівень прокрастинації. Він знижується за умови, якщо імпульсивність та час, потрібний задля досягнення цілі менші, а показники цінності результатів та припущення про високу вірогідність успіху вищі.

Мотивація вказує на спонукання або перевагу щодо курсу дій, що економісти називають корисністю. Природно, чим вище корисність, тим більша перевага. У верхній частині рівняння, чисельнику, ми маємо дві змінні: очікування та винагороду. Очікуваність стосується ймовірності досягнення результату, тоді як цінність стосується того, наскільки корисним є цей результат. Прийнято вважати, що людина прагне обирати заняття, які дадуть їй хороші шанси на приємний результат. У нижній частині рівняння, у знаменнику, також маємо дві змінні. Імпульсивність означає чутливість до затримок. Чим

імпульсивніша особистість, тим менше вона схильна відкладати задоволення. Термін до завершення роботи в свою чергу вказує на те, як довго в середньому повинні чекати, щоб отримати очікувану винагороду. Оскільки термін знаходиться в нижній частині рівняння, можемо стверджувати що, чим довша затримка, тим менше відчуваємо мотивацію вжити заходів[5].

Згідно з цією теорією, три компоненти з формули можуть збільшити ймовірність появи прокрастинації:

- Очікування : низький рівень очікування успіху може призвести до більшого ступеня прояву прокрастинації.
- Цінність : завдання, які мають нижчу цінність (тобто менш цікаві) з точки зору окремої людини, зазвичай відкладаються на пізніший час.
- Імпульсивність : вищий рівень імпульсивності може змусити людину діяти відповідно до короткострокових спокус замість того, щоб зосереджуватися на довгострокових цілях[6].

Розглядаючи можливість того, що не всі способи прокрастинації мають негативні наслідки, Анжела Хсин Чун Чу і Джин Нам Чой концептуально виділили два різних типи прокрастинаторів: пасивних та активних. До перших відносять тих людей, які схильні уникати негативної та неприємної роботи. До других відносять тих, хто схильний відкладати роботу до умов дефіциту часу задля отримання гострих відчуттів. Пасивні прокрастинатори не мають наміру відкладати свої завдання, але це часто закінчується протилежним. Все одно відкладають завдання через свою неспроможність швидко приймати рішення і відповідно швидко їх виконувати. Активні прокрастинатори, навпаки, здатні своєчасно виконувати свої обов'язки. Однак вони свідомо призупиняють свої дії та зосереджують свою увагу на інших важливих завданнях.

Коли крайній термін наближається, пасивні прокрастинатори відчують тиск і стають песимістичними у своїх поглядах, особливо щодо своєї здатності досягти задовільних результатів. Їхні думки про невпевненість у собі та

безпорадність збільшують шанси на невдачу, а також можуть викликати почуття провини та депресію. З іншого боку, активні прокрастинатори люблять працювати під тиском. Коли вони стикаються із завданнями в останню хвилину, вони відчують виклик і мотивацію. Це почуття захищає їх від страждань, типових для пасивних прокрастинаторів.

Різні когнітивні шляхи та афективні реакції взаємодіють, створюючи різні моделі поведінки: активні прокрастинатори наполегливі та здатні виконувати завдання в останню хвилину. Пасивні прокрастинатори, з іншого боку, з більшою ймовірністю можуть відмовитися від завдань і не виконати їх.[7]

Прокрастинатор часто надзвичайно оптимістично налаштований щодо своєї здатності виконати завдання у стислі терміни. Зазвичай це супроводжується виразами запевнення, що все під контролем, тому потреби в початку роботи немає. Наприклад, він може підрахувати, що на написання роботи знадобиться всього п'ять днів, при цьому йому дано для виконання два тижня. Ця людина впевнена, що часу вдосталь, тому можна відкласти початок роботи. Коли ж з усього часу залишається той, що прокрастинатор планував відкласти для виконання свого завдання, у цей термін значні зусилля спрямовані на виконання завдання, і з'являється в роботі прогрес. На даний момент він досягає прогресу лише тому, що у нього немає вибору. Прогрес йде, але при цьому були втрачені свобода і спокій.

Rajesh Devi і Poornam Dhull під час досліджень прокрастинаторів виокремили характерні риси які вирізняють його поміж інших людей:

- Запізнюється на зустрічі, зі здачами проектів, завдань тощо.
- Важко почати працювати над чимось.
- Скаржиться на те, як усе важко і наскільки вони зайняті.
- Не має системності, а це означає відсутність належного планування для виконання завдання.
- Зазвичай не доводить розпочату справу до кінця.

- Не визначають пріоритетність завдань. Які важливі, а які ні в даний момент.
- Багато запланованих подій та завдань.
- Часто забувають про важливі завдання, дати, події.
- Схильні постійно перевіряти соціальні мережі та електронну пошту[8;30].

Якщо казати про сфери життя на які може впливати прокрастинація – то це на всі, а саме: навчання, робота, бізнес, здоров'я, стосунки і домашню рутину. Також, психолог Н. Фьоре під час дослідження феномену прокрастинації зазначив, що особа може відкладати свої завдання в окремих сферах свого життя, при цьому тримати під контролем інші[9].

Співвітчизники і психологи Колтунович Т.А. і Поліщук О.М описують етапи прокрастинації через симптоматику. На початку в людини спостерігається перший з симптомів, під час якого з'являється бажання зробити певне завдання, яке є дуже значимим для неї. Після появи такого прагнення, з натхненністю індивід починає діяти. Він отримує задоволення від думок про те, як зможе подолати ті труднощі, які очікують.

Другим симптомом постає різкий спад мотивації, при якому зникає натхнення, яке було на початку. Також знижується бажання діяти згідно з планом дій, що може викликати тривогу і страх того, наскільки робота буде важкою, вимогливою. З іншого боку може з'явитися спокій із знаходженням причин, які раціоналізують відкладання важливої роботи на пізній термін. Під час цього етапу в особи виникає конфлікт, який полягає в тому, що потрібно обрати щось одне: важливе в довгостроковій перспективі чи корисне в даний момент часу.

Зволікання сприяє появі негативних почуттів, які шкодять психологічному здоров'ю, а саме: страх, тривожність, почуття провини. Прокрастинатори намагаються уникнути виконання важливої роботи шляхом її відкладання через значні витрати часу, не зважаючи уваги на потенційно цінну винагороду. Тому

вони часто мають схильність до отримання швидкого та незначного задоволення при цьому не витрачаючи значних зусиль.

Суть наступного етапу або симптому полягає в наступному: прокрастинатор відтягує початок роботи до крайнього терміну, при цьому виправдовуючи себе. Підчас критичної нестачі часу до здачі готової роботи у прокрастинатора програється один з двох сценаріїв:

1. Виконує та завершує своє завдання у стислі терміни.
2. Він здається, тому завдання не виконується взагалі.

На завершальному етапі прокрастинатор схильний ненавидіти себе, відчувати провину за те, що не в змозі себе контролювати, проте це знову повторюється в тій самій послідовності[9].

Під час дослідження прокрастинації Зоряна Оніпко виокремила характерні риси цього феномену:

1. **Усвідомленість процесу.** У людини є розуміння того, що відтермінуючи виконання завдання, вона неминуче буде мати негативні наслідки для свого психологічного і фізичного здоров'я, а також проблеми в особистому житті, роботі та навчанні.

2. **Активність.** Прокрастинатор замість виконання першочергового завдання робить другорядні. Насправді, щоб не почувати провину і тривожність, він виправдовує себе необхідністю звільнитися від тих незначних завдань, перш ніж приступити до основного.

3. **Неприємність або складність завдання.** Ця риса проявляється в тому що, тим кому притаманна прокрастинація схильні відкладати ті завдання, які вважаються важкими та великими за обсягами, не приносять задоволення, не просто реалізувати або малий шанс позитивного результату.

4. **Негативні емоційні стани.** Для прокрастинації зазвичай характерно бути пов'язаною з тривогою, страхом невдачі чи удачі, засмутити оточуючих своєю поведінкою, низькою самооцінкою, схвильованість думкою інших. Також доволі

часто цей феномен поєднується з перфекціонізмом, коли особа хоче зробити завдання ідеально, хоч і при цьому розуміє, що це складно і може знадобитись багато зусиль.

**5. Націленість на результат.** Людина має мотивацію та намір виконати роботу і отримати результат, але вона відчуває страх перед реалізацією. При умові, що всі кроки по досягненню розплановані, прокрастинатор може заціпеніти під час виконання доручення[10].

Особистісні змінні мають велике значення в аналізі прокрастинації. Деякі з них, наприклад, особливості, виділені в великій п'ятірці – пов'язані з темпераментом і мають біологічну основу. Вони характеризуються високою стійкістю протягом життя людини і обмежено сприйнятливі до зовнішніх впливів. Було виявлено, що гени впливають найсильніше починаючи з першої риси і найслабше закінчуючи останньою:

1. Відкритість до досвіду (вимір: відкритість до досвіду – відстань до досвіду)
2. Екстраверсія – інтроверсія (вимір: висока потреба в стимуляції – низька потреба в стимуляції),
3. Доброзичливість (вимір: близькі стосунки з людьми - дистанція до людей),
4. Нейротизм (вимір: чутливість до труднощів - психічна стійкість),
5. Сумлінність (вимір: велике значення, яке надається обов'язкам - мало значення, яке надається обов'язкам).

Прокрастинатори демонструють вищий рівень нейротизму та нижчий рівень сумлінності, приємності та відкритості до досвіду. Було виявлено, що поява прокрастинації більш ймовірна, коли виявлена наступна конфігурація рис: вищий нейротизм і інтроверсія, нижча сумлінність. Сумлінність — це риса особистості, яка «запобігає» прокрастинації. Люди, які мають високий рівень цієї риси є організованими, наполегливими, дисциплінованими, надійними, вимогливими та

мотивованими у цілеспрямованій поведінці. Вони також мають особливе ставлення до роботи, яке визначається почуттям обов'язку та потребою досягнень. Steel і Klingsieck також вважають, що всі типи прокрастинації залежать від сумлінності, а решта рис великої п'ятірки визначають спосіб прояву прокрастинації. У прокрастинаторів з низьким рівнем сумлінності не формулюються наміри негайно виконувати поставлені завдання, особливо коли вони оцінюються як неприємні. У їхньому випадку відкладання завдань набуває популярності[11].

Парадоксально, але прокрастинація може виникати і в екстравертів на противагу інтровертам, але в їхньому випадку вона зазвичай не має негативних наслідків. Це тому, що вони мають високу потребу в стимуляції і їм часто характерна імпульсивність, яка може провокувати появу прокрастинації. Вони можуть відчувати вищу і, отже, оптимальну стимуляцію, коли відкладають виконання завдання до «останньої хвилини». Такий рівень збудження визначає ефективне виконання завдань, навіть якщо цьому передують прокрастинації[12;13].

Дуже часто поняття прокрастинації і ліні сприймають як одне, але це не так. Вони є подібними на поведінковому рівні, а саме відсутність дій, скерованих на виконання важливої роботи, але при цьому різними в мотиваційній та афективній площинах. На думку А. Розенталя і П. Карлбрінга, прокрастинатори в противагу лінивим особам, мають намір завершувати завдання, але постійно виникають труднощі з реалізацією своїх дій. Також до ключових відмінностей слід віднести те, що у прокрастинатора наявні негативні переживання у випадку відкладання, зокрема, тривожності, стресу, страху, незадоволеність собою, почуття провини та втрачених можливостей. Журавльова Олена і Журавльов Олександр зауважили, що людям з прокрастинацією не байдуже, а більше того, навіть прагнуть завершити роботу та здобути успіх.[14]

Прокрастинація може завдати клопоту двома способами. Люди, які зволікають, можуть відчувати внутрішні наслідки, почуття, що варіюються від

роздратування та жалю до сильного самоосуду та відчаю. Сторонньому спостерігачеві здається, що у багатьох із цих людей усе добре. Вони можуть бути дуже успішними, як юрист, який очолює власну фірму, або жінка, яка вміє виховувати трьох дітей, бути волонтером і працювати повний робочий день. Але всередині вони почуваються нещасними. Вони розчаровані та злі на себе, тому що зволікання завадило їм зробити все, на що вони здатні на їх думку. Хоча може здаватись, що вони почуваються добре ззовні, але насправді вони страждають всередині.

Зволікання може призвести не тільки до внутрішніх страждань, а й до значних зовнішніх наслідків. Іноді ці зовнішні наслідки викликають шок, якщо людина навіть не думала чи підозрювала про можливі наслідки. Деякі з них майже не шкодять, як наприклад, невеликий штраф за прострочення платежу. Але багато прокрастинаторів зазнали великих невдач на роботі, у навчанні, у стосунках або вдома і втратили багато важливого для них.[15]

## 1.2. Перфекціонізм.

Поняттям, яким характеризують прагнення до досконалості, ідеальності та дотримання високих норм діяльності є перфекціонізм. Відомий американський клінічний психолог М. Холендер – той, хто вперше застосував цей термін у науковій літературі у 60-х роках ХХ століття. [16]

В. Павлова, аналізуючи та узагальнюючи наукові погляди щодо визначення перфекціонізму, виокремлює такі підходи:

Функціонально-дисфункціональний підхід, що розглядає перфекціонізм як певний рівень стану психіки (Л. Данилевич, Н. Гаранян, А. Холмогорова).

Генетичний підхід, який розкриває витоки перфекціонізму та їхній вплив на досліджуваний феномен (С. Блатт, С. Степанов, Д. Хамачек). У межах цього підходу Павлова виділяє такі теорії:

Еволюційні теорії стверджують, що в основі перфекціонізму лежить прагнення до вдосконалення себе та оточення. Перфекціонізм є могутньою рушійною силою життя людини і загалом еволюції.

Філогенетичний підхід дає теоретичне пояснення того, як праобрази перфекціоністських патернів особистості виділились з філогенетичної спадщини. Особливості, такі як тривога і депресія, а також розлади типу залежної особистості, є гіпертрофованою формою примітивних перфекціоністських стратегій.

Онтогенетичний підхід розкривається в тому, що співвідношення функціональних та дисфункціональних проявів перфекціонізму, їхній прояв та особливості вираження можуть залежати від вікових особливостей.

Психогенетична теорія базується на генетичній зумовленості перфекціонізму, який, через вплив сімейних чинників, передається з покоління в покоління.

Соціогенетичний підхід стверджує, що перфекціонізм породжують специфічні потреби та цінності суспільства, своєрідні умови виховання та сімейні

взаємостосунки. В даному підході ключовим елементом виступає виховання особистості.

Персоногенетичний підхід визначає перфекціонізм як прагнення до самореалізації й досягнення досконалості у всьому. Перфекціонізм визначає рівень особистих стандартів індивідів незалежно від здатності їх досягати.

Вітчизняна культурно-історична концепція розглядає джерело розвитку перфекціонізму в особливостях соціокультурного дискурсу сучасності, що дозволяє успішно соціалізуватися. Йдеться про культ досконалості, успіху, сили та емоційної стриманості, що сприяє інтеріоризації патологічних патернів саморегуляції, розвитку деструктивних стилів соціальної взаємодії, зокрема надвисокої автономії та надмірної залежності.

Логіко-гносеологічний підхід, у межах якого досліджується розуміння сутності та змісту перфекціонізму, його критеріїв і взаємозв'язку з іншими соціально-психологічними показниками (К. Талаш).

Структурно-психологічний підхід, пов'язаний з характеристикою елементів перфекціонізму та їхніх взаємозв'язків (Н. Гаранян, А. Холмогорова, П. Хьюїтт, Г. Флетт та інші).

Соціально-функціональний підхід, спрямований на дослідження функцій перфекціонізму, що виявляються у життєдіяльності суб'єкта (К. Ландрева).[17]

Психологи зазначають, що перфекціонізм починає формуватись ще в молодшому шкільному віці. Це пов'язано з тим, що батьки в вихованні проявляють частіше оціночну любов, яка може проявлятися у вигляді схвалення чи несхвалення дитячої поведінки. Результатом стає те, що дитина докладаеть зусиль для того, щоб бути ідеальною і уникнути незадоволення зі сторони батьків. Також спостерігається тенденція того, що єдині діти в родині частіше стають перфекціоністами. У випадку багатодітних сімей, до старших дітей висуваються більш жорсткі вимоги та вищі очікування.[18]

За С. Блаттом, у процесі дослідження було виділено чотири типи раннього досвіду, які мають значний вплив на формування перфекціонізму з дитячого віку:

**Критика та вимогливість з боку батьків.** Діти, які часто піддаються критиці та високим вимогам від своїх батьків, можуть розвинути почуття невпевненості та страх невдачі. Це призводить до прагнення бути бездоганними, щоб уникнути негативної оцінки.

**Високі стандарти і очікування батьків.** Коли батьки встановлюють надзвичайно високі стандарти та очікування, дитина може почати відчувати, що її любов і схвалення залежать від успіху та досягнень. Це сприяє розвитку перфекціоністських установок, де помилки сприймаються як особисті невдачі.

**Відсутнє або непослідовне схвалення з боку батьків.** Якщо батьки не виражають своє схвалення або роблять це непослідовно, дитина може розвинути перфекціонізм як спосіб отримати бажане схвалення та визнання. Діти в такому середовищі часто прагнуть досягати ідеальних результатів, щоб заслужити увагу та любов батьків.

**Батьки-перфекціоністи як моделі для навчання.** Батьки, які самі є перфекціоністами, служать для своїх дітей моделями поведінки. Діти, спостерігаючи за перфекціоністськими настановами та формами поведінки своїх батьків, засвоюють ці ж стратегії та інтегрують їх у власне життя. Вони можуть вважати, що прагнення до досконалості є єдиним шляхом до успіху та визнання.

Ці ранні досвіди можуть значною мірою вплинути на психологічний розвиток дитини, формуючи у неї високі стандарти та критичне ставлення до власних досягнень і невдач. Результатом цього стає перфекціонізм, який може проявлятися протягом усього життя, впливаючи на різні аспекти особистого та професійного розвитку.[19]

Український психолог Л. Данилевич визначає, що поняття перфекціонізму в розумінні української культури представляє багатовимірну та ієрархічно влаштовану особистісну рису, яка містить наступні компоненти:

- високі особисті стандарти, що відображають прагнення до досконалості;
- орієнтацію на важкодосяжні цілі та критичне ставлення до власних помилок;
- усвідомлення суб'єктом високих очікувань та критицизму до нього з боку батьків;
- організованість;
- самодостатність як бажання не залежати від інших;
- ізоляція від інших;
- переживання щодо майбутніх результатів власної діяльності;
- прокрастинація або відстрочення виконання роботи;
- переживання через різницю між бажаною ідеальністю та наявною реальністю.[20]

Р. Шафран надав перелік сфер, у яких перфекціонізм може проявлятися негативно, впливаючи на різні аспекти життя людини:

**1. Емоційна сфера.** Перфекціонізм може призводити до ряду негативних психологічних реакцій, таких як:

Тривога і страх: Постійне прагнення до досконалості може викликати постійне занепокоєння з приводу невідповідності власним високим стандартам.

Відчуття провини та сорому: Людина може відчувати провину за невиконані завдання або невдачі, а також сором за свої "недосконалості".

Переживання незадоволеності собою: Перфекціоністи часто залишаються незадоволеними своїми досягненнями, вважаючи, що могли б зробити краще.

Депресія: Постійне незадоволення собою і своїми результатами може призвести до розвитку депресивних станів.

**2. Соціальна сфера.** У соціальному контексті перфекціонізм може викликати такі проблеми:

Ізоляція. Людина може відчувати себе ізольованою через страх бути неідеальною у присутності інших.

Конкуренція з іншими. Перфекціоністи можуть постійно порівнювати себе з оточуючими, що призводить до нездорової конкуренції.

Заздрість. Невдоволення своїми досягненнями може викликати заздрість до успіхів інших людей.

Втрата довіри до оточення. Постійне прагнення до досконалості може породжувати недовіру до інших, особливо якщо вони не відповідають високим стандартам перфекціоніста.

Труднощі в близьких стосунках. Відносини можуть страждати через надмірні вимоги до себе та партнерів, що ускладнює підтримання близьких і здорових стосунків.

**3. Фізіологічна сфера.** Перфекціонізм може мати негативні наслідки для фізичного здоров'я:

Безсоння: Постійні думки про необхідність бути досконалим можуть заважати нормальному сну.

Хронічні болі: Стрес від прагнення до досконалості може викликати різні фізичні симптоми, такі як головні болі або болі в спині.

Втома та виснаження: Постійне прагнення до ідеалу виснажує як фізично, так і емоційно, що призводить до загальної втоми.

**4. Когнітивна сфера.** Перфекціонізм впливає на когнітивні процеси, проявляючись у таких проблемах:

Послаблення концентрації: Постійне занепокоєння з приводу досягнення досконалості може ускладнювати зосередження на завданнях.

Розсіяність: Перфекціоністи можуть бути розсіяними через постійні думки про невідповідність стандартам.

Втома: Розумова втома від постійних спроб досягти ідеалу може знижувати когнітивні функції.

**5. Поведінкова сфера.** Перфекціонізм проявляється і в поведінкових патернах:

Повторне перевіряння виконаної роботи: Люди з перфекціоністськими нахилами часто мають потребу перевіряти та виправляти свою роботу кілька разів, прагнучи до досконалості.

Прокрастинація: Страх не досягти ідеального результату може призводити до відкладання завдань на потім, що лише погіршує ситуацію.

Перфекціонізм є особистісною рисою, яка виражається у прагненні досягати досконалості в різних сферах життєдіяльності. Це може проявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах. У конструктивних формах перфекціонізм може мотивувати людину досягати високих результатів і вдосконалювати свої навички. Проте, у деструктивних формах, він призводить до вищезгаданих негативних наслідків, значно знижуючи якість життя і спричиняючи різні психологічні, соціальні та фізіологічні проблеми.[21]

Саме дослідження канадських учених П.Хюїтта і Г.Флетта дали поштовх до вивчення перфекціонізму як багатовимірного феномену, адже в його структуру входить три параметри-різновиди перфекціонізму.

**Самоорієнтований перфекціонізм.** Цей тип, орієнтований на себе, включає такі прояви поведінки, як встановлення строгих стандартів для себе, суворе оцінювання та засудження власної поведінки. За Отто також включає в себе помітний мотиваційний компонент. Ця мотивація відображається насамперед у прагненні досягти досконалості у своїх починаннях, а також у прагненні уникнути невдач.

За визначенням, самоорієнтований перфекціонізм пов'язується із подібними формами самоспрямованої поведінки, такими як рівень прагнення та самозвинувачення. Крім того, орієнтований на себе перфекціонізм був пов'язаний з різними показниками дезадаптації, включаючи тривогу, нервову анорексію, і субклінічну депресію. Один із компонентів самоорієнтованого перфекціонізму,

розбіжність між реальним і ідеальним Я, асоціюється з депресивним афектом і низькою самооцінкою.

**Перфекціонізм, орієнтований на інших.** Інший важливий вимір перфекціонізму включає переконання та очікування щодо здібностей інших. Вважається, що перфекціоніст, орієнтований на інших, має нереалістичні стандарти щодо значущих людей, надає значення досконалості оточуючим і суворо оцінює роботу інших. Ця поведінка, по суті, така ж, як у Я-орієнтованого перфекціоніста, однак, його поведінка спрямована назовні. У той час як перфекціонізм, орієнтований на себе, повинен породжувати самокритику та самопокарання, перфекціонізм, орієнтований на інших, має призводити до звинувачень інших, відсутності довіри та почуття ворожості до інших. Якщо казати про позитивну сторону цього типу перфекціонізму, то людина орієнтована на інших, може бути пов'язана з такими атрибутами як лідерські здібності або мотивування інших.

Пов'язані дослідження поведінки, спрямованої на інших, показали, що люди мають різні стилі захисту в разі невдачі: або звинувачення себе або інших у нещастях. Також було зазначено, що кожен стиль може сприяти негативним емоційним станам.

**Соціально приписаний перфекціонізм.** Третій запропонований вимір перфекціонізму включає усвідомлену потребу досягти стандартів і очікувань, які встановлені іншими. Він передбачає віру або уявлення перфекціоністів про те, що значущі люди мають для них нереалістичні стандарти, суворо їх оцінюють і тиснуть на них, щоб вони були доскональними. Г. Флет та співавтор зазначають, що цей різновид може призводити до різноманітних негативних наслідків. Оскільки стандарти, нав'язані значущими людьми, сприймаються як надмірні та неконтрольовані, переживання невдач і емоційні стани, такі як гнів, тривога та депресія, відносно поширені. Ці негативні емоції можуть бути наслідком усвідомлення своєї нездатності догодити іншим або переконання, що інші

нереалістичні у своїх очікуваннях, або їх поєднання. Оскільки особи з високим рівнем перфекціонізму стурбовані відповідністю стандартам інших, вони можуть виявляти більший страх перед негативною оцінкою.[22]

Саме дослідження канадських учених П.Хюїтта і Г.Флетта дали поштовх до вивчення перфекціонізму як багатовимірного феномену, адже в його структуру включили три параметри.

### 1.3. Аналіз досліджень взаємозв'язку прокрастинації і перфекціонізму

Прокрастинація часто є симптомом перфекціонізму. Перфекціоністи прагнуть до ідеального виконання завдань, тому вони можуть відкласти їх виконання на якомога довший термін. Це відкладається на інкубаційний період, під час якого вони сподіваються знайти кращий підхід або вирішення. Оскільки перфекціоністи бояться, що не зможуть виконати завдання ідеально, вони уникають його, відкладаючи якнайдовше.

Більшість попередніх досліджень вказують на зв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією. Наприклад, Джадіді (2011) досліджував цю проблему і дійшов висновку, що існує значний позитивний зв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією. Інші дослідники, такі як Капан (2010) і Каган (2010), також підтвердили ці результати. Їхні роботи показали, що люди, які прагнуть до досконалості, частіше відкладають виконання завдань через страх не відповідати власним високим стандартам.

Гош і Рой (2017) провели ще одне дослідження, яке підтвердило, що перфекціоністи схильні до прокрастинації, оскільки вони постійно сумніваються у своїх здібностях і бояться невдачі. Вони часто витрачають багато часу на планування і підготовку, замість того, щоб безпосередньо приступати до виконання завдання. Це створює замкнене коло: чим більше вони відкладають, тим більше зростає їхня тривожність і страх перед невдачею.

Таким чином, можна стверджувати, що перфекціонізм та прокрастинація мають значний взаємозв'язок. Перфекціоністи часто відкладають виконання завдань через страх невдачі, що призводить до подальшого збільшення тривожності і, зрештою, до зниження продуктивності. Ці висновки підтверджуються багатьма дослідженнями, такими як Джадіді (2011), Капан (2010), Каган (2010), Гош і Рой (2017) та іншими, які показують, що

перфекціоністи схильні до прокрастинації через свої високі стандарти і страх невідповідності цим стандартам.[23;24]

Часто самі того не усвідомлюючи, люди, які зволікають, є перфекціоністами. Намагаючись довести, що достатньо хороші. Вони прагнуть зробити неможливе, думаючи, що у них не повинно виникнути жодних проблем з досягненням своїх високих цілей. Зазвичай вони ставлять перед собою нереалістичні вимоги, а потім почуваються приголомшеними, коли не можуть їх виконати. Зневірені, вони відступають від початку, зволікаючи. Більшість прокрастинаторів не розуміють, як їх взагалі можна вважати перфекціоністами. Коли скрізь, куди б не звернулися, вони знаходять докази того, як помилялись. Гері, дизайнер веб-сайтів, бачить себе таким чином: «Я завжди роблю щось мінімально гарне. Я виконую термінову роботу в останню хвилину, і іноді я навіть не доводжу проекти до кінця. Як я можу бути перфекціоністом?» Психологи виділяють два типи перфекціоністів: адаптивний і дезадаптивний.

У адаптивного перфекціоніста високі стандарти, і вірить в те, що його продуктивність йому відповідає. Цей вид успішного перфекціонізму є невід'ємною частиною особистості та основою для самооцінки.

Для дезадаптивного перфекціоніста також характерні високі стандарти, але при цьому він розчарований в собі. При дезадаптивному перфекціонізмі існує розбіжність між стандартами та тим, як людина бачить свою роботу. Тому спостерігається схильність до самокритики та більша вразливість до депресії і низької самооцінки. Дезадаптивні перфекціоністи надмірно стурбовані помилками. Як зазначив психолог Девід Бернс, люди з високими успіхами, як правило, не є незговірливими перфекціоністами.

Спортсмен-чемпіон, надзвичайно успішний бізнесмен і вчений, лауреат Нобелівської премії, як правило, знають, що будуть часи, коли вони припустяться помилок або коли у них буде поганий день, і їх продуктивність зазнає тимчасової невдачі. Незважаючи на те, що вони прагнуть до високих цілей, вони також здатні

терпіти поразку та розчарування, іноді не досягаючи цих цілей. Вони знають, що можуть покращити свої зусилля, і наполегливо працюють для цього. На противагу цьому перфекціоніст, який прокрастинує, зазвичай очікує від себе більшого, ніж реально. Наприклад, жінка, яка роками не займалася спортом, хоче бути у відмінній фізичній формі через два тижні, або романіст-новачок хоче, щоб перша чернетка його твору була такою, щоб її можна було опублікувати. У результаті високі стандарти, покликані спонукати людей до досягнення, часто стають неможливими стандартами, які перешкоджають їхнім зусиллям. Коли перфекціонізм стає проблемою, прокрастинація може більшу ймовірність проявитись. Існує кілька переконань перфекціоністів, які відкладають справу на потім. Ці переконання можуть діяти, навіть якщо людина про це не знає, і вони навіть можуть здаватися благородними та розумними. Але вони можуть зробити життя надзвичайно незадовільним і підготувати шлях до прокрастинації, а не прогресу.[25]

Звичка відкладати виконання важливих завдань суперечить інтересам та добробуту людини, оскільки вона призводить до погіршення результатів і, як наслідок, створює психологічні страждання. Це може ще більше підірвати і без того низьку самооцінку перфекціоніста. Дослідження показують, що люди, які зволікають через страх невдачі, частіше мають низьку самооцінку та високий рівень тривожності, у порівнянні з тими, хто зволікає через небажання виконувати завдання.

За С. А. Наход можна зрозуміти, що типи перфекціонізму впливають на прояв прокрастинації. Нормальний перфекціонізм, який характеризується здоровим прагненням до високих стандартів, знижує імовірність відкладання справ. Навпаки, патологічний перфекціонізм, який пов'язаний із надмірним страхом помилок і критикою, підвищує цю імовірність. Основною причиною зволікання для перфекціоністів є страх невдачі. Це почуття паралізує їхню

здатність діяти, оскільки вони постійно бояться, що їхні зусилля не будуть ідеальними.

Таким чином, замість того щоб рухатися вперед, вони застрягають у циклі самокритики та тривоги, що ще більше підриває їхню впевненість у собі та спроможність досягати успіху. Отже, патологічний перфекціонізм спричиняє зволікання і тим самим посилює психологічний стрес і тривожність, тоді як нормальний перфекціонізм стимулює продуктивність і допомагає уникнути цих негативних наслідків.

Порівнюючи описи активних та пасивних прокрастинаторів і нормальної та патологічної прокрастинації, можна зрозуміти, що вони мають спільні характеристики. Пасивні прокрастинатори мають спільні риси з паталогічним типом перфекціонізму, в той час як активні – нормальні.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ

#### 2.1. Організація та методика дослідження

З метою перевірити наявність зв'язку між феноменами прокрастинації та перфекціонізму було проведено дослідження серед молоді у таких вікових категоріях: від 17 до 20 років та від 21 року до 25 років. В опитуванні взяли участь 99 респондентів, серед яких 91 жінка та 8 чоловіків. Респонденти були студентами різних університетів України. Розподіл по віку та статі в загальній кількості та відсотковому співвідношенні можна побачити в таблиці 2.1.1

Таблиця 2.1.1 - Розподіл за віком і статтю

		Кількість осіб	Відсоток по виборці %
Стать	Жіноча	91	91,9
	Чоловіча	8	8,1
Вік	17-20	60	61
	21-25	39	39

Для проведення опитування був створений комплекс методик, який в електронному вигляді був наданий кожному учаснику опитування особисто. Дослідження проводилось протягом місяця в березні 2024 року. Комплекс методик містив наступне мотиваційне звернення до учасників опитування: «Шановні учасники дослідження! Просимо Вас взяти участь у дослідженні, яке перевіряє припущення наявності взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму. Дослідження складається з 4 методик. Час заповнення приблизно може займати 25-30 хв. Участь у дослідженні добровільна. Ми обіцяємо, що отримані дані будуть використовуватись лише у межах цього дослідження, без вказівок персональних даних.

Дослідження проводиться в анонімній формі. Якщо у Вас з'являться питання щодо методик, чи результатів, Ви можете звернутись до мене за електронною адресою (elizaveta.sh76@gmail.com).

У такий період, в якому зараз перебувають українці, ми дуже цінуємо Вашу чуйність та готовність допомогти.

Студентка 4 курсу, спеціальності Психологія, Ліза Шевченко».

У даній роботі для дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації були використані такі 4 методики:

1) Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, с. Шеррі (в адаптації Т. Грубі).[26]

Даний опитувальник був розроблений з метою визначити рівні вираженості різних типів, підтипів та загального перфекціонізму. В оригінальному опитувальнику було 45 тверджень, але при адаптації на українську мову було вилучено одне. Тому україномовна версія цього опитувальника складається з 44 пунктів.

Перфекціонізм розглядається в даній методиці як багатовимірний конструкт, що включає три основні типи: «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм». Кожен із цих типів складається з кількох шкал-підтипів, які були включені до опитувальника для підвищення його надійності та точності в оцінці. Ці три основні типи в сумі складають загальний рівень перфекціонізму. Всього в цій методиці налічується 14 шкал.

Шкали-підтипи перфекціонізму:

1. Шкала «Перфекціонізм орієнтований на себе» відображає прагнення індивіда до досягнення досконалості у всьому, що він робить. Людина з високими показниками за цією шкалою переконана, що всі її дії мають бути бездоганними, і надає цьому великого значення.

2. Шкала «Проблеми з самооцінкою» характеризує самооцінку індивіда та встановлення перфекціоністських стандартів. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що особа оцінює себе через призму перфекціонізму, часто порівнюючи свої досягнення з ідеальними стандартами.

3. Шкала «Стурбованість помилками» відображає тенденцію до надмірних негативних реакцій на ймовірні невдачі та помилки. Люди з високими показниками за цією шкалою схильні до самобичування та страху перед помилками, що значно впливає на їхнє емоційне благополуччя.

4. Шкала «Сумніви у власних діях» відображає невизначеність та невпевненість у власній продуктивності. Особа, яка має високі бали за цією шкалою, часто сумнівається в правильності своїх рішень та ефективності своїх дій.

5. Шкала «Самокритика» вимірює схильність до суворої самокритики у випадках, коли результати діяльності не відповідають високим стандартам. Люди, що мають високі показники за цією шкалою, часто критикують себе за будь-які недосконалості у своїх діях.

6. Шкала «Соціально-приписаний перфекціонізм» позначає тенденцію сприймати оточуючих як тих, що вимагають від індивіда досконалості. Людина з високими показниками за цією шкалою переконана, що суспільство очікує від неї бездоганності у всьому.

7. Шкала «Перфекціонізм орієнтований на інших» характеризує тенденцію до встановлення нереалістичних очікувань щодо інших людей. Особи з високими показниками за цією шкалою очікують від оточуючих досконалості та критикують їх за будь-які недоліки.

8. Шкала «Гіперкритика» вказує на схильність до різкого знецінення дій інших людей та прискіпливості до їхніх недосконалостей. Людина з високими показниками за цією шкалою є надмірно критичною до оточуючих.

9. Шкала «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» розглядається як захоплення своєю досконалістю та неперевершеністю. Люди з високими показниками за цією шкалою часто вважають, що інші повинні їх визнавати та шанувати.

10. Шкала «Претензійність» відображає стійке уявлення індивіда про себе як про ідеального та значно кращого за інших. Особи з високими показниками за цією шкалою часто мають завищену самооцінку та вважають себе неперевершеними.

Для визначення переважаючого типу перфекціонізму за кожним з наведених типів, підраховують сумарний бал за відповідними шкалами (номерами пунктів-тверджень). Це дозволяє визначити, який тип перфекціонізму домінує в конкретної особи та які аспекти її особистості потребують уваги.

Шкали основних типів:

11. Шкала «Жорсткий перфекціонізм» характеризується двома основними шкалами: «перфекціонізм орієнтований на себе» та «проблеми з самооцінкою». Перша шкала відображає прагнення індивіда до досягнення власної досконалості та високих стандартів, тоді як друга шкала пов'язана з самооцінкою, яка базується на досягненні цих високих стандартів, і визначає міру, в якій людина оцінює себе через призму перфекціонізму.

12. Шкала «Самокритичний перфекціонізм» включає чотири шкали-підтипи: «стурбованість помилками», «сумніви у власних діях», «самокритика» і «соціально-приписаний перфекціонізм». Цей тип перфекціонізму відображає поєднання рис попередньо описаних шкал. Якщо більш точніше, то людина з самокритичним перфекціонізмом схильна до підвищеного контролю до себе.

13. Шкала «Нарцисичний перфекціонізм». Цей термін був запозичений авторами опитувальника з моделі перфекціонізму, розробленої Л. Ніліс та С. Шеррі. «Нарцисичний перфекціонізм» включає чотири шкали: «перфекціонізм орієнтований на інших», «гіперкритика», «впевненість в тому, що мені всі щось

винні» та «претензійність». Саме ці чотири підтипи описують нарцисисчний перфекціонізм. У людини з цим типом перфекціонізму може спостерігатись завищені очікування до оточуючих, захоплення собою, завищена самооцінка, зверхність.

14. Шкала Загальний перфекціонізм складається з 3 основних типів перфекціонізму.

Кожна шкала показує низький, середній чи високий рівні вираженості того чи іншого типу перфекціонізму.

2) Багатомірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої). Опитувальник розроблений у 1991 році канадськими вченими П. Х'юїттом та Г. Флеттом з ціллю визначити структуру перфекціонізму. Він має 45 питань і складається з чотирьох шкал:

1.Перфекціонізм орієнтований на себе (суб'єктно-орієнтований перфекціонізм) – характеризується тим, що особистості притаманні високі стандарти скеровані на себе, підвищені самоконтроль і увага до недоліків та помилок у власних результатах. Високі бали свідчать про те, що у людини наявні високі особисті стандарти та вимоги до себе.

2. Перфекціонізм орієнтований на інших (об'єктно-орієнтований перфекціонізм) – характеризується тим, що людиною висувається нереалістично високі стандарти до оточення, а також схильністю критично оцінювати. Високі результати свідчать про те, що у особистості наявні завищені стандарти і вимоги до оточення.

3. Соціально-приписаний перфекціонізм – характеризується тим, що особа: схильна докладати зусиль для того, щоб відповідати очікуванням та стандартам важливих для неї оточуючих і отримати від них схвалення; переконана, що інші мають зависокі очікування та вимоги. Високі результати свідчать про те, що особистість усвідомлює, що оточуючі пред'являють до неї завищені та

нереалістичні вимоги, стандарти і очікування, хоч при цьому вона продовжує докладати зусиль, щоб відповідати їм.

4. Загальний перфекціонізм – характеризується сукупністю ознак вище перерахованих, а сума їх балів показує його рівень.

Кожна шкала показує низький, середній чи високий рівні вираженості того чи іншого типу перфекціонізму.

### 3) Шкала загальної прокрастинації К. Лей.[28]

Данна методика надає можливість виміряти наскільки у людини виражений рівень прокрастинації в щоденній рутині. Вона має 20 питань, які пов'язані з відтермінуванням виконання справ чи роботи в різних ситуаціях. Автор цієї методики тлумачить прокрастинацію як свідоме та ірраціональне відкладання запланованих дій на пізні терміни не дивлячись на можливі проблеми в майбутньому. Інакше кажучи, цей термін вважається як диспозиційна та стійка риса особистості. Цей опитувальник має лише одну шкалу – прокрастинація, яка в свою чергу має три рівні: низький, середній та високий.

4) Анкета М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань». Вона була розроблена з ціллю окреслити межі поля відтермінування та перевірити припущення про те, що у будь-якої людини час від часу може спостерігатись ознаки прокрастинації. В опитувальнику всього 41 питання, які в свою чергу нерівномірно розподілені за основними складовими прокрастинації. [27]

Авторка даної методики виокремила 5 основних шкал:

1. Шкала «Недооцінка готовності до виконання завдання»: включає 14 тверджень, які свідчать про пов'язаність відтермінування з невпевненістю в собі. Високі показники за цією шкалою інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінювання завдань як надто складних, тривалих або неважливих. Це може бути обумовлено особистісною нестабільністю, потребою у

підтримці чи контролі, недооцінкою часу та власних ресурсів на виконання справи.

2. Шкала «Подолання страху відповідальності»: об'єднує шість тверджень анкети. Високий рівень проявів за цією шкалою свідчить про тривожну поведінку уникання важливих, складних або незнайомих завдань. Досліджувані з високими показниками часто шукають специфічні умови або стан для виконання завдань, що може затримувати початок роботи через страх перед відповідальністю.

3. Шкала «Знижений рівень зацікавленості»: містить шість компонентів, наближаючи інтерпретацію відтермінування до лінощів та невмотивованості. Люди з високими показниками за цією шкалою демонструють загальну незацікавленість у справах, які потрібно виконати. Це може бути пов'язано з відсутністю внутрішньої мотивації або інтересу до виконання конкретних завдань, що призводить до постійного відкладавання.

4. Шкала «Орієнтація на соціальну винагороду»: включає сім тверджень, що демонструють тенденцію до оцінювання очікуваного результату з точки зору соціальної прийнятності. Досліджувані з високими показниками за цією шкалою орієнтуються на соціальну винагороду, оцінюють умови спілкування та бажають співпрацювати з певними людьми. Вони можуть відкладати виконання завдань, якщо умови не відповідають їхнім очікуванням щодо соціальної взаємодії.

5. Шкала «Схильність до педантизму»: охоплює сім тверджень, що пов'язують природу відтермінування з потребою у виваженості, правильності та послідовності. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що досліджувані відкладають виконання справ через особистісну нерішучість, неквапливість та розміреність. Вони можуть мати схильність до надмірної уваги до деталей та прагнення до досконалості, що іноді перешкоджає своєчасному завершенню завдань.

Кожна шкала показує низький, середній чи високий рівні вираженості цієї чи іншої ознаки прокрастинації.

З метою виявлення зв'язку між перфекціонізмом і прокрастинації було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

По завершенню дослідження за допомогою обраних психодіагностичних методик, скерованих на вимір рівнів прояву перфекціонізму та прокрастинації були отримані дані, які пізніше було математично оброблено.

Таблиця 2.2.1 - Розподіл показників вираженості перфекціонізму за методикою Велика тривимірна шкала перфекціонізму

Шкали	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %
Перфекціонізм орієнтований на себе	37	37,4	50	50,5	12	12,1
Проблеми з самооцінкою	43	43,4	32	32,3	24	24,2
Стурбованість помилками	20	20,2	32	32,3	47	47,5
Сумніви у власних діях	15	15,2	28	28,3	56	56,6
Самокритика	35	35,4	34	34,3	30	30,3
Соціально-приписаний перфекціонізм	24	24,2	47	47,5	28	28,3
Перфекціонізм орієнтований на інших	67	67,7	17	17,2	15	15,2
Гіперкритика	56	56,6	28	28,3	15	15,2
Упевненість у тому, що мені усі щось винні	42	42,4	33	33,3	24	24,2
Претензійність	42	42,4	44	44,4	13	13,1

Жорсткий перфекціонізм	47	47,5	35	35,4	17	17,2
Самокритичний перфекціонізм	24	24,2	25	25,3	50	50,5
Нарцисичний перфекціонізм	58	58,6	19	19,2	21	21,2
Загальний рівень перфекціонізму	39	39,4	28	28,3	32	32,3

З огляду на таблицю 2.2.1 можемо стверджувати, що більшість респондентів (50,5%) мають середній рівень перфекціонізму орієнтованого на себе. Низький рівень перфекціонізму спостерігається у 37,4% респондентів, а високий рівень перфекціонізму мають лише 12,1% респондентів. Тобто особистості схильні час від часу ставити собі високі вимоги в залежності від ситуацій та особистісних рис.

Найбільший відсоток у респондентів з проблеми з самооцінкою має низький рівень (43,4%). Найменший відсоток даної ознаки перфекціонізму має високий рівень(24,2%), а середній в свою чергу спостерігається у 32,3% опитаних. Це може свідчити про те, що ця ознака мало розповсюджена серед респондентів і вони рідко схильні оцінювати себе через порівняння з іншими та певними стандартами.

Велика частка респондентів(47,5%) мають високий рівень стурбованості помилками. Середній та низький рівні спостерігається відповідно - 32,3% та 20,2% респондентів. Це означає, що для опитуваних є найбільш характерним страх зробити помилки та зазнати невдачі, внаслідок чого може погіршуватись психологічне благополуччя. Найчастіше для високого рівня також є притаманним самоосуд за допущені помилки.

Більше половини опитуваних(56,6%) мають високий рівень сумнівів у власних діях. Це означає, що вони часто відчувають невпевненість у правильності своїх рішень та ефективності своїх дій. Така невпевненість може проявлятися в

постійному самоконтролі та сумнівах у власних здібностях, що впливає на їхню здатність приймати рішення та діяти рішуче. Це може призводити до тривожності та незадоволеності собою, що значно знижує їхню продуктивність та якість життя. Середній рівень сумнівів у власних діях спостерігається у 28,3% респондентів. Низький рівень сумнівів у власних діях мають 15,2% респондентів. Це потребує уваги та можливого втручання для зменшення негативного впливу на їхнє життя та продуктивність. З іншого боку, наявність респондентів з середнім та низьким рівнем сумнівів свідчить про те, що не всі відчувають подібні труднощі так сильно, і деякі з них здатні зберігати впевненість та рішучість у своїх діях.

Рівномірний розподіл рівнів самокритики серед респондентів свідчить про різноманітність підходів до самооцінки. З одного боку, значна частина респондентів має низький або середній рівень самокритики, що дозволяє їм зберігати позитивне ставлення до себе і своєї діяльності. З іншого боку, істотна частина респондентів має високий рівень самокритики, що може бути проявом перфекціонізму і потребує уваги для зменшення негативного впливу на їхнє життя. Така рівномірність розподілу вказує на важливість індивідуального підходу до питання самокритики і самовдосконалення, враховуючи різні рівні самооцінки і підходи до сприйняття власних помилок серед людей.

Більшість респондентів (47,5%) мають середній рівень соціально-приписаного перфекціонізму. Це означає, що майже половина опитаних відчувають певний тиск з боку оточуючих, які, на їхню думку, очікують від них високих результатів та бездоганності. Люди з середнім рівнем соціально-приписаного перфекціонізму визнають, що є певні вимоги до їхньої діяльності, але ці вимоги не є для них настільки тягарем, щоб суттєво впливати на їхню самооцінку та психічний стан. Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що більшість респондентів мають середній рівень соціально-приписаного перфекціонізму, що вказує на певний баланс між відчуттям зовнішніх очікувань і внутрішньою здатністю справлятися з ними. Проте значна частина респондентів

(28,3%) має високий рівень цього виду перфекціонізму, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та самооцінку через постійний тиск і страх не виправдати очікування оточуючих. З іншого боку, 24,2% респондентів з низьким рівнем соціально-приписаного перфекціонізму можуть відчувати себе більш вільно від соціальних очікувань, що дозволяє їм діяти з меншою напругою і більшою впевненістю в собі.

Домінуючим рівнем перфекціонізму орієнтованого на інших серед респондентів (67,7%) являється високий. Це означає, що значна частина опитаних схильна встановлювати нереалістично високі очікування щодо інших людей. Вони часто очікують від оточуючих бездоганності у всьому і критикують їх за будь-які недоліки. Така поведінка може призводити до напружених стосунків та конфліктів, оскільки інші люди можуть відчувати постійний тиск і незадоволеність через невідповідність високим вимогам. Водночас, лише невелика частка респондентів має середній (17,2%) або низький (15,2%) рівень цього типу перфекціонізму. Маленькі частки низького та середнього рівнів перфекціонізму, орієнтованого на інших, свідчать про те, що відносно небагато людей встановлюють реалістичні або помірні очікування щодо інших.

Більше половини респондентів (56,6%) мають низький рівень гіперкритики. Це свідчить про те, що значна частина опитаних схильна до різкого знецінення дій інших людей та прискіпливості до їхніх недоліків. Люди з високими показниками за шкалою гіперкритики часто проявляють надмірну критичність до оточуючих, що може призводити до напружених стосунків, конфліктів і негативного психологічного клімату у колективах та сім'ях. Малий відсоток респондентів із середнім рівнем гіперкритики (28,3%) і з низьким рівнем гіперкритики (15,2%) свідчить про те, що дуже небагато людей є справді терпимими до недоліків і помилок інших. Припускаємо, що менталітет українців є дуже вимогливим у вихованні дітей, тому це може так впливати на ситуацію з гіперкритикою серед молоді.

Більшість респондентів (42,4%) мають низький рівень впевненості у тому, що їм усі щось винні. Це свідчить про те, що ці люди не схильні вважати себе центром уваги або надмірно оцінювати свій вплив у взаємодіях з іншими. Вони, як правило, не очікують постійного визнання своїх заслуг чи особливого ставлення до себе. Низький відсоток респондентів із середнім (33,3%) та високим (24,2%) рівнем впевненості у тому, що їм усі щось винні, вказує на те, що більшість людей, ймовірно, не схильні до надмірного очікування визнання або особливої уваги з боку інших. Ці результати можна інтерпретувати як тенденцію до скромності та реалістичного сприйняття своєї ролі у соціальних взаємодіях.

Майже однакове відсоткове співвідношення середнього (44,4%) та високого (42,4%) рівня претензійності свідчить про те, що значна частина респондентів схильна до сприйняття себе як людей з вираженими позитивними якостями. Це може означати, що багато людей мають завищену самооцінку та бачать себе в кращому світлі, ніж оточуючі. Близькі показники середнього та високого рівнів претензійності можуть також вказувати на те, що значна частина респондентів балансує між помірною впевненістю у своїй винятковості та надмірно високою самооцінкою. Це може свідчити про тенденцію до перфекціонізму, де люди прагнуть бути ідеальними і вимагають підтвердження своєї переваги від інших.

У той же час, порівняно низький відсоток респондентів із низьким рівнем претензійності (13,1%) свідчить про те, що небагато людей мають уявлення про себе в межах норми і реалістичну оцінку своїх можливостей без претензій на винятковість.

Жорсткий перфекціонізм характеризується прагненням досягнення власної досконалості (перфекціонізм орієнтований на себе) та проблемами з самооцінкою, які базуються на досягненні високих стандартів. Високий відсоток (47,5%) низького рівня свідчить про те, що більша частина респондентів має менші вимоги до себе та більш стабільну самооцінку. Середній рівень (35,4%) вказує на те, що чимало людей прагнуть досконалості, але їхні проблеми з самооцінкою не

настільки виражені. Високий рівень (17,2%) показує, що лише мала частина досліджуваних осіб має високі вимоги до себе та рідко схильні оцінювати свою самооцінку через призму досягнень.

Самокритичний перфекціонізм включає стурбованість помилками, сумніви у власних діях, самокритику та соціально-приписаний перфекціонізм. Високий рівень (50,5%) домінує і вказує на те, що половина респондентів має виражені ознаки самокритичності та підвищеного контролю до себе. Середній рівень (25,3%) свідчить про помірні прояви цих рис. Низький рівень (24,2%) показує, що чверть досліджуваних менш схильна до самокритичності та має більш стабільне самосприйняття.

Нарцисичний перфекціонізм включає перфекціонізм орієнтований на інших, гіперкритику, впевненість у тому, що всі щось винні, та претензійність. Низький рівень (58,6%) вказує на не значну поширеність цього типу перфекціонізму, що свідчить про адекватні або відсутні очікування до оточуючих, захоплення собою та відсутністю зверхності. Середній рівень (19%) свідчить про помірні прояви цих рис у частини респондентів. Високий рівень (21%) показує, що менша частина досліджуваних схильна до нарцисичних проявів.

Загальний рівень перфекціонізму відображає інтеграцію трьох основних типів перфекціонізму: жорсткого, самокритичного та нарцисичного. Низький рівень (39,4%) свідчить про менш виражені перфекціоністичні риси в частини респондентів. Середній рівень (28%) вказує на помірні прояви перфекціонізму, тоді як високий рівень (32,3%) свідчить про поширеність серед третини опитаних перфекціоністичних тенденцій серед досліджуваних осіб.

Узагальнюючи, ми отримали домінуючі типи перфекціонізму за наступними рівнями:

Низький рівень найбільш вираженіший за інші у перфекціонізму орієнтованого на інших, гіперкритиці, нарцисичному перфекціонізмі та жорсткому перфекціонізму. Гіперкритика та перфекціонізм орієнтований на

інших входять до складу нарцисичного перфекціонізму, тому для респондентів дійсно є більш притаманним спокійно реагувати на помилки оточуючих і не вважати себе кращими за інших. Припускаємо, що це відношення до не ідеальності оточуючих спричинене тим, що у суспільстві люди ставляться лояльно до помилок інших і багато від них не очікують. Щодо жорсткого перфекціонізму, то його домінуючий низький рівень може бути пов'язаний з тим, що респонденти мають адекватні стандарти по відношенню до себе і лише в невеликій мірі стикаються з проблемами пов'язаними з самооцінкою.

Середній рівень домінує у перфекціонізмі, який орієнтований на себе та соціально-приписаному перфекціонізмі. Це може означати, що людина час від часу схильна мати бажання зробити свою роботу як найкраще та виправдати очікування оточуючих. Можливо, це залежить від того, що для респондентів є важливим зробити свою роботу як найкраще коли справа стосується саме впливових або важливих для неї осіб.

Щодо високого рівня то переважають такі типи перфекціонізму: сумніви у власних діях, стурбованість помилками, самокритичний перфекціонізм. Перші два типи перфекціонізму з переліку входять до складу самокритичного перфекціонізму. Тобто для особистості є часто характерним сумніватись в своїх можливостях, діях і сильно переживати через власні помилки. Припускаємо, що це пов'язано з тим, що респонденти бачать відображення своїх вмінь та навичок у виконаній роботі і прагнуть бути такими професіоналами, які майже ніколи не допускають помилок. Тому люди можуть бути дуже уразливими до ймовірних невдач і боятись зробити крок на зустріч своїм результатам.

Таблиця 2.2.2 - Розподіл показників вираженості перфекціонізму за методикою Багатовимірної шкали перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої).

Шкали	Рівень
-------	--------

	Низький		Середній		Високий	
	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %
Перфекціонізм орієнтований на себе	31	31,3	35	35,4	33	33,3
Перфекціонізм орієнтований на інших	57	57,6	17	17,2	25	25,3
Соціальноприписаний перфекціонізм	39	39,4	17	17,2	43	43,4
Загальний рівень перфекціонізму	33	33,3	48	48,5	18	18,2

Розподілення рівнів перфекціонізму орієнтованого на себе досить рівномірне, з незначною перевагою середнього рівня (35,4%) та високого рівня (33,3%)(див. табл. 2.2.2). Цей тип перфекціонізму має найбільш рівномірний розподіл між усіма рівнями, що свідчить про різноманітність вимог та стандартів до себе у респондентів.

Переважає більшість респондентів (57,6%) мають низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших. Середній рівень (17,2%) та високий рівень (25,3%) значно менше представлені. Перфекціонізм орієнтований на інших має найбільший відсоток респондентів з низьким рівнем, що може означати меншу вимогливість до оточуючих.

Найбільша частка респондентів має високий рівень соціальноприписаного перфекціонізму (43,4%), що свідчить про високу сприйнятливність до очікувань з боку суспільства. Низький рівень має 39,4% респондентів. Соціально-приписаний перфекціонізм домінує у високому рівні, що підкреслює важливість суспільних очікувань для респондентів.

Найбільша частка респондентів має середній рівень загального перфекціонізму (48,5%), тоді як низький рівень представлений у 33,3%

респондентів, на високий рівень у 18,2%. Загальний рівень перфекціонізму вказує на те, що більшість респондентів мають помірні рівні перфекціонізму, із меншою часткою високого рівня. Загальний рівень перфекціонізму вказує на те, що більшість респондентів мають помірні рівні прояву перфекціонізму, із меншою часткою високого рівня.

Отже, у досліджуваних більше виражена вимогливість до себе, аніж вимогливість до інших. Також достатньо виражене прагнення докладати зусиль для того, щоб відповідати очікуванням та стандартам важливих осіб, щоб отримати від них схвалення (43% досліджуваних).

Таблиця 2.2.3 - Розподіл показників вираженості прокрастинації за методикою Шкала загальної прокрастинації К. Лей

Шкала	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %
Прокрастинація	18	18,2	70	70,7	11	11,1

У респондентів домінує середній рівень прокрастинації (70,7%)(див.табл. 2.2.3). Це може свідчити про те, що прокрастинація є досить поширеним явищем, але не досягає крайніх рівнів у більшості людей. Помірна частка респондентів (18,2%) має низький рівень прокрастинації. Ця група людей менш схильна відкладати справи на потім. Найменша частка респондентів (11,1%) має високий рівень прокрастинації. Це свідчить про те, що лише невелика кількість людей стикається з серйозними проблемами прокрастинації. Ці результати можуть бути корисними для розуміння поширеності прокрастинації серед респондентів і розробки стратегій для її подолання, особливо для тих, хто має високий рівень прокрастинації.

Таблиця 2.2.4 - Розподіл показників вираженості прокрастинації за методикою анкета М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»

Шкала	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %	Кількість респондентів	Відсоток по виборці %
Недооцінка готовності до виконання завдання	1	1	41	41,4	57	57,6
Подолання страху відповідальності	5	5,1	56	56,6	38	38,4
Знижений рівень зацікавленості	7	7,1	54	54,5	38	38,4
Орієнтація на соціальну винагороду	0	0	70	70,7	29	29,3
Схильність до педантизму	0	0	58	58,6	41	41,4

Почнемо з шкали "Недооцінка готовності до виконання завдання"(див. табл. 2.2.4). Було виявлено, що 57,6% респондентів відчувають недооцінку своєї готовності до виконання завдань. Це може свідчити про їхню особистісну нестабільність або потребу у підтримці. Дані можуть також вказувати на недооцінку часу та власних ресурсів на виконання завдань.

Щодо шкали "Подолання страху відповідальності", 56,6% респондентів виявили середній рівень тривожної поведінки уникання важливих, складних або незнайомих завдань. Це може свідчити про їхній страх перед відповідальністю, який з'являється час від часу та пошуком специфічних умов або станів для виконання завдань в залежності від ситуації.

У шкалі "Знижений рівень зацікавленості" 54,5% респондентів виявили незацікавленість у справах, що потрібно виконати на середньому рівні. Це може бути пов'язано з відсутністю внутрішньої мотивації або інтересу до виконання конкретних завдань.

Щодо "Орієнтації на соціальну винагороду", 70,7% респондентів демонструють тенденцію до оцінювання очікуваного результату з точки зору соціальної прийнятності на середньому рівні. Це може відображати їхню спрямованість на соціальну винагороду та бажання співпрацювати з певними людьми, що може впливати на відтермінування завдань у випадку, якщо умови не відповідають їхнім очікуванням щодо соціальної взаємодії.

В останній шкалі "Педантичні схильності" більше половини (58,6%) респондентів виявили середній рівень, що означає схильність до відтермінування через особистісну нерішучість, неквапливість та розміреність. Вони можуть мати схильність до надмірної уваги до деталей та прагнення до досконалості, що іноді перешкоджає своєчасному завершенню завдань.

Результати показують, що більшість респондентів мають середні рівні на всіх шкалах, окрім недооцінки готовності до виконання завдань, де переважає високий рівень. Це означає, що загалом респонденти демонструють помірні показники в різних аспектах, які вимірювалися, але коли справа доходить до оцінки їхньої готовності до виконання завдань, вони значно недооцінюють свої здібності.

Іншими словами, респонденти схильні думати, що вони менш готові до виконання завдань, ніж вони є насправді. Це може вказувати на невпевненість у своїх силах або страх перед невдачами. Така недооцінка готовності може бути пов'язана з підвищеною тривожністю, перфекціонізмом або страхом перед помилками. Це може призводити до зволікання, оскільки люди, які вважають себе недостатньо готовими, можуть відкладати завдання, щоб уникнути можливих невдач.

### 2.3. Кореляційний аналіз результатів

Було обчислено кореляції Пірсона в програмі SPSS 22. Було обчислено кореляції Пірсона в програмі SPSS 22, що дало змогу визначити зв'язки між проявами складових перфекціонізму та проявами та складовими прокрастинації. Отримали значущими та високо значущими зв'язків, де усі є прямими.

Дві шкали не мали жодної кореляції. Перфекціонізм орієнтований на себе з методики “Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, с. Шеррі” (в адаптації Т. Грубі) та знижений рівень зацікавленості з анкети М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань».

Для початку проаналізуємо отримані кореляції між показниками «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» та «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1 - Результати кореляції між показниками «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» та «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»

	Прокра- стинація	Недооцінка готовності	Подолання страху відповідаль- ності	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму
Проблеми з самооцінкою			** ,260 ,009		** ,284 ,004
Стурбованість помилками	* ,204 ,043	** ,468 ,000	** ,500 ,000		** ,454 ,000
Сумніви у власних діях	** ,263 ,008	** ,447 ,000	** ,471 ,000		** ,440 ,000
Самокритика		** ,278 ,005	** ,357 ,000		** ,394 ,000
Соціально приписаний перфекціонізм	* ,198 ,049	** ,269 ,007	** ,306 ,002		
Перфекціонізм орієнтований на інших					* ,200 ,047
Гіперкритика	* ,200		* ,204	** ,278	

	,048		,043	,005	
Упевненість у тому, що всі мені винні				* ,246 ,014	
Жорсткий перфекціонізм			* ,240 ,017		** ,331 ,001
Самокритичний перфекціонізм	* ,254 ,011	** ,476 ,000	** ,527 ,000		** ,457 ,000
Нарцисичний перфекціонізм				* ,250 ,013	
Загальний рівень перфекціонізму		** ,335 ,001	** ,419 ,000	* ,202 ,045	** ,374 ,000

Примітка: \* - взаємозв'язок є значущим при  $p < 0,05$ ; \*\* - взаємозв'язок є значущим при  $p < 0,01$ ;

У результаті маємо прямі високозначущі кореляції між підтипом перфекціонізму “Проблеми з самооцінкою” та двома складовими відтермінувань завдань: ( $r=0,260$ ;  $p=0,01$ ) та схильністю до педантизму ( $r=0,284$ ;  $p=0,01$ ). Це означає, що проблеми з самооцінкою може викликати уникання важливих для розвитку завдань. Чим частіше людина уникає важкі, але важливі і корисні завдання та речі, тим менш стає впевненою в собі. Педантизм відображає уважність, акуратність і бажання виконати роботу чітко за інструкцією. І чим більш особистість є педантичною, тим більшою стає її нерішучість у виконанні певного завдання, що сприяє зниженню самооцінки.

«Стурбованість помилками» має високі значущі і прямі зв'язки з такими складовими відтермінувань як «Недооцінка готовності до виконання завдання» ( $r=0,468$ ;  $p=0,01$ ), «Страх відповідальності» ( $r=0,500$ ;  $p=0,01$ ) та “схильністю до педантизму” ( $r=0,454$ ;  $p=0,01$ ). В наслідок частої недооцінки своїх можливостей, ресурсів, часу, а також у визначенні завдань, як складних, великих і тривалих людина може заціпеніти перед нею через страх зробити роботу “неідеально” і довгий час не починати її. Людина яка боїться зробити помилку в завданні, яке вважає важливим чи складним спостерігається уникання його виконання, хоч в дійсності це може бути зовсім не так. І доки вона не спробує зробити хоч один крок, не дізнається наскільки воно складне та чи так страшно

зробити помилку. Для особи зі схильністю до педантизму характерно переживати за ймовірні невдачі та помилки.

«Сумніви у власних діях» має високі значущі і прямі зв'язки з такими складовими відтермінувань як «Недооцінка готовності до виконання завдання»( $r=0,447$ ;  $p=0,01$ ), «Страх відповідальності»( $r=0,471$ ;  $p=0,01$ ) та «Схильністю до педантизму»( $r=0,440$ ;  $p=0,01$ ). Людина, що часто сумнівається в правильності своїх дій та ефективності, з більшою ймовірністю буде вважати завдання надто складними або неважливими, що веде до відтермінування їх виконання. Також, вона буде уникати важливих, складних або незнайомих завдань через страх перед відповідальністю. Це призводить до затримки початку роботи і пошуку специфічних умов для виконання завдань, що є проявом тривожної поведінки уникання. Чим більше особистість сумнівається в своїх рішеннях, тим більш педантичною вона є.

«Самокритика» має високі значущі прямі зв'язки з такими складовими відтермінувань як «Недооцінка готовності до виконання завдання»( $r=0,278$ ;  $p=0,01$ ), «Страх відповідальності»( $r=0,357$ ;  $p=0,01$ ) та «Схильністю до педантизму»( $r=0,394$ ;  $p=0,01$ ). Високий рівень самокритики сприяє зниженню впевненості у власних силах, оскільки людина зосереджується на своїх недоліках і помилках. Це призводить до того, що завдання здаються надто складними, тривалими або неважливими, оскільки людина сумнівається у своїй здатності їх виконати. Таким чином, самокритика підвищує рівень недооцінки власної готовності до виконання завдань, що сприяє відтермінуванню. Суворі самокритика може підвищувати страх перед відповідальністю за виконання завдань. Оскільки людина боїться зробити помилку і знову стати об'єктом власної критики вона починає уникати завдання. При схильності до педантизму самокритика сприяє прагненню до досконалості, що веде до надмірної уваги до деталей і нерішучості, які перешкоджають своєчасному завершенню завдань. Таким чином, самокритика має значний вплив на схильність до відтермінування

через зниження впевненості в собі, підвищення тривоги перед відповідальністю та прагнення до досконалості.

«Соціально-приписаний перфекціонізм» має високі значущі і прямі зв'язки з такими складовими відтермінувань як «Недооцінка готовності до виконання завдання»( $r=0,269$ ;  $p=0,01$ ) та «Подолання страху відповідальності»( $r=0,306$ ;  $p=0,01$ ). Соціально-приписаний перфекціонізм знижує впевненість у собі через страх не відповідати очікуванням, що призводить до оцінки завдань як надто складних і відкладання їх виконання. Очікування суспільства від особи підсилює її страх перед відповідальністю і тривожну поведінку уникання важливих завдань через страх не виправдати очікування інших. Таким чином, соціально-приписаний перфекціонізм значно впливає на схильність до відтермінування через зниження впевненості в собі і підвищення тривоги перед відповідальністю, що в свою чергу перешкоджає своєчасному виконанню завдань.

«Перфекціонізм орієнтований на інших» має значущий зв'язок з «Схильність до педантизму»( $r=0,269$ ;  $p=0,05$ ). Це означає, що чим більш педантичною є особа, тим вищі вимоги вона висуває до оточуючих.

«Гіперкритика» має значущий зв'язок з «Подолання страху відповідальності»( $r=0,204$ ;  $p=0,05$ ) та високо значущий зв'язок з «Орієнтація на соціальну винагороду»( $r=0,278$ ;  $p=0,01$ ). Гіперкритика створює атмосферу, де люди бояться відповідальності через ризик жорсткої критики, що призводить до уникання важливих завдань і затримки їх виконання. Вона знижує впевненість у тому, що зусилля будуть оцінені, що змушує людей відкладати виконання завдань, чекаючи на сприятливіші умови для соціального схвалення.

«Упевненість у тому, що мені усі щось винні» має значущий зв'язок з «Орієнтація на соціальну винагороду»( $r=0,246$ ;  $p=0,05$ ) Люди, які мають високий рівень упевненості в тому, що "мені всі щось винні", схильні очікувати особливого ставлення та визнання з боку оточуючих. Ці очікування можуть сильно впливати на їхню орієнтацію на соціальну винагороду. Коли така особа не

отримує очікуваного визнання або особливого ставлення, вона може відкласти виконання завдань, очікуючи на кращі умови або більш сприятливе соціальне оточення, яке буде відповідати її високим вимогам.

«Жорсткий перфекціонізм» має значущий зв'язок з «Подолання страху відповідальності»( $r=0,240$ ;  $p=0,05$ ) та високо значущий зв'язок з «Орієнтація на соціальну винагороду»( $r=0,331$ ;  $p=0,01$ ). Прагнення до досконалості та високих стандартів може збільшувати тривожність та страх перед відповідальністю, що призводить до уникання важливих завдань. Одночасно, проблеми з самооцінкою, базовані на досягненні цих стандартів, можуть посилювати потребу в соціальній винагороді, спричиняючи відтермінування завдань у випадку відсутності очікуваного соціального визнання.

«Самокритичний перфекціонізм» має високі значущі і прямі зв'язки з такими складовими відтермінувань як «Недооцінка готовності до виконання завдання»( $r=0,476$ ;  $p=0,01$ ), «Страх відповідальності»( $r=0,527$ ;  $p=0,01$ ) та «схильністю до педантизму»( $r=0,457$ ;  $p=0,01$ ). Самокритичний перфекціонізм підвищує рівень вираженості недооцінки готовності до виконання завдання та подолання страху відповідальності. Підвищений контроль до себе і схильність до суворої самокритики призводять до невпевненості у своїх здібностях та компетентності, що сприяє відтермінуванню завдань. Водночас, тривожність, пов'язана зі страхом зробити помилку або не відповідати високим стандартам, збільшує уникання важливих та складних завдань, що ще більше затримує їх виконання.

«Нарцисичний перфекціонізм» має значущий зв'язок з «Орієнтація на соціальну винагороду»( $r=0,250$ ;  $p=0,05$ ). Люди з високими показниками нарцисичного перфекціонізму, орієнтовані на соціальну винагороду, можуть відкласти виконання завдань, якщо не бачать можливості отримати соціальне схвалення або винагороду. Вони можуть чекати на ідеальні умови для виконання

завдань, коли будуть впевнені, що їхні дії будуть високо оцінені та визнані оточуючими.

«Загальний рівень перфекціонізму» має високо значущі прямі зв'язки з «Недооцінка готовності до виконання завдання»( $r=0,335$ ;  $p=0,01$ ), «Подолання страху відповідальності»( $r=0,419$ ;  $p=0,01$ ), «Знижений рівень зацікавленості»( $r=0,202$ ;  $p=0,05$ ), «Орієнтація на соціальну винагороду»( $r=0,374$ ;  $p=0,05$ ). Люди з високим рівнем загального перфекціонізму часто прагнуть досягати досконалості у всіх аспектах свого життя. Це може підвищити їхню схильність недооцінювати свою готовність до виконання завдань. Вони можуть вважати, що не мають достатніх знань або навичок, щоб виконати завдання на високому рівні, що призводить до відтермінування. Загальний перфекціонізм включає прагнення до досконалості, що часто супроводжується страхом невдачі та відповідальності. Люди з високим рівнем перфекціонізму можуть уникати відповідальних завдань, боячись, що вони не зможуть виконати їх на належному рівні. Це призводить до відтермінування, оскільки вони очікують ідеальних умов для початку роботи. Перфекціоністи часто прагнуть отримати схвалення та визнання від інших. Високий рівень загального перфекціонізму може підсилювати орієнтацію на соціальну винагороду. Вони можуть відкладати виконання завдань, якщо не бачать можливості отримати соціальне схвалення або якщо умови не відповідають їхнім очікуванням щодо взаємодії з іншими людьми. Загальний перфекціонізм включає прагнення до ідеалу, що може підсилювати схильність до педантизму. Люди з високим рівнем загального перфекціонізму можуть приділяти надмірну увагу деталям та намагатися досягти абсолютної досконалості, що призводить до відтермінування виконання завдань через нерішучість та неквапливість.

Прокрастинація має значущі прямі зв'язки з «Стурбованість помилками»( $r=0,204$ ;  $p=0,05$ ), «Соціально-приписаний перфекціонізм»( $r=0,198$ ;  $p=0,05$ ), «Гіперкритика»( $r=0,200$ ;  $p=0,05$ ), «Самокритичний

перфекціонізм»( $r=0,254$ ;  $p=0,05$ ) та один високо значущий прямий зв'язок з «Сумніви у власних діях»( $r=0,263$ ;  $p=0,01$ ). Прокрастинація тісно пов'язана з різними аспектами перфекціонізму, зокрема стурбованістю помилками, соціально-приписаним перфекціонізмом, гіперкритикою та сумнівами у власних діях. Люди, які бояться помилок, відкладають завдання, щоб уникнути негативних наслідків, тоді як ті, хто відчуває соціальний тиск до досконалості, прокрастинують, щоб уникнути можливих критичних оцінок. Гіперкритичні особи відкладають виконання завдань, щоб уникнути ситуацій, де їх можуть оцінити критично, а невпевнені у своїх діях люди відкладають завдання через постійні сумніви у правильності своїх рішень. Самокритичний перфекціонізм, поєднуючи ці риси, призводить до прокрастинації через постійну самокритику і прагнення досягати надзвичайно високих стандартів, які важко реалізувати.

Отже, ми можемо констатувати, що найбільше зв'язків з показниками «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» мають такі шкали перфекціонізму: Стурбованість помилками, Сумніви у власних діях, Самокритичний перфекціонізм. Також ці три шкали мають прямі значущі зв'язки з прокрастинацією. Що означає взаємозалежність між впевненістю у собі, здібностях, можливостях, страхом зробити помилку чи зазнати невдачі та ймовірністю відкласти завдання на пізні терміни. Інакше кажучи, чим більше людина переживає, що зробить помилку та думає, що в реальності їй не вистачає компетентності для роботи, яку хоче виконати, тим більше вона зволікає і частіше відкладає виконання певних кроків, задля досягнення результату.

Таблиця 2.3.2 - Результати кореляції між показниками «Багатовимірна шкала перфекціонізму» та «Шкалою загальної прокрастинації» і «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»

	Прокра- стинація	Недооцінка готовності	Подолання страху відповідаль- ності	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму
Перфекціонізм					** ,322

орієнтований на себе					,001
Перфекціонізм орієнтований на інших				** ,263 ,009	
Соціальноприписаний перфекціонізм	* ,213 ,034	** ,278 ,005	* ,204 ,043		
Загальний рівень перфекціонізму			* ,222 ,027		** ,302 ,002

Примітка: \* - взаємозв'язок є значущим при  $p < 0,05$ ; \*\* - взаємозв'язок є значущим при  $p < 0,01$ ;

Згідно з таблицею 2.3.2, результати дослідження показують значущі зв'язки між різними аспектами перфекціонізму та іншими характеристиками. Ось детальний опис цих зв'язків:

Перфекціонізм орієнтований на себе:

Має прямий високий значущий зв'язок з «Схильністю до педантизму» ( $r=0,322$ ;  $p=0,01$ ). Це свідчить про те, що люди, які встановлюють високі стандарти для себе, часто також схильні до педантичності.

Перфекціонізм орієнтований на інших:

Має прямий високий значущий зв'язок з «Орієнтацією на соціальну винагороду» ( $r=0,263$ ;  $p=0,01$ ). Це вказує на те, що люди, які очікують високих стандартів від інших, схильні орієнтуватися на соціальне схвалення та винагороду.

Соціальноприписаний перфекціонізм:

Має прямий високий значущий зв'язок з «Недооцінкою готовності до виконання завдання» ( $r=0,278$ ;  $p=0,01$ ). Це означає, що люди, які відчують, що інші очікують від них досконалості, можуть недооцінювати свою готовність до виконання завдань.

Має прямий значимий зв'язок з «Подоланням страху відповідальності» ( $r=0,204$ ;  $p=0,05$ ). Це вказує на те, що соціально-приписаний перфекціонізм може бути пов'язаний з більшою здатністю подолати страх відповідальності.

Загальний рівень перфекціонізму:

Має прямий значимий зв'язок з «Подоланням страху відповідальності» ( $r=0,222$ ;  $p=0,05$ ). Це свідчить про те, що загальний рівень перфекціонізму може сприяти подоланню страху відповідальності.

Має високий значущий прямий зв'язок з «Схильністю до педантизму» ( $r=0,302$ ;  $p=0,01$ ). Це підтверджує, що загальний перфекціонізм часто асоціюється зі схильністю до педантизму.

Прокрастинація:

Має прямий значимий зв'язок з «Соціально-приписаним перфекціонізмом» ( $r=0,213$ ;  $p=0,05$ ). Це вказує на те, що прокрастинація може бути пов'язана з відчуттям очікувань досконалості з боку інших.

Ці результати підкреслюють складні взаємозв'язки між різними аспектами перфекціонізму та іншими психологічними характеристиками, що може бути корисним для подальших досліджень та практичної роботи в психології. Припускаємо, що соціально-приписаний перфекціонізм має зв'язок як з прокрастинацією так і недооцінкою готовності та подоланням страху відповідальності через такі причини:

1) Людина може відчувати високі вимоги до себе з боку інших через що, вона почуватиметься більш невпевненою ніж зазвичай, боючись не відповідності виконаної роботи висунутим стандартам від оточуючих. Маємо думку, що це відбувається частіше, коли оточуючими є близькі, важливі або впливові люди.

2) Із-за високих вимог від інших, відповідальність може здаватись важким тягарем і викликати тривогу, тому особистість починає шукати умови, причини для того, щоб уникнути виконання взагалі або відтягнути його початок як найдалі.

І відповідно до них стає зрозуміло, що саме соціально-приписаний перфекціонізм викликає прокрастинацію і вона проявляється через недооцінку готовності та наявність страху відповідальності.



## ВИСНОВКИ

Отже ми зробили теоретичний аналіз понять прокрастинація та перфекціонізм і виявили, що науковці визначають їх як симптоми один одного.

Ми зупинилися на такому визначенні прокрастинації – це свідоме та ірраціональне відкладання запланованих дій на пізні терміни не дивлячись на можливі проблеми в майбутньому. Її дослідження полягає у вивченні: основних форм проявів, а саме активної та пасивної прокрастинації; причин, а саме наявності психічних захворювань, негативного життєвого досвіду, страху успіху, заниженої або завищеної самооцінки, ірраціонального мислення, орієнтованості на теперішнє і закріплення цієї поведінки в багаторазовому повторенні, імпульсивності, цінності результату і очікування успіху чи невдачі; характерних рис притаманних прокрастинатору, а саме усвідомлення наявності цього феномену у себе та складності завдання, активності(відволікання на другорядні завдання), наявності негативних емоцій, націленість на результат; етапів протікання прокрастинації, а саме на початку виникнення бажання щось зробити, на другому етапі спад мотивації та поява негативних емоційних реакцій на наявну бездіяльність, на четвертому відтягування початку роботи і на завершальному відчуття ненависті до себе та провини.

Перфекціонізм – це поняття, яким характеризують прагнення до досконалості, ідеальності та дотримання високих норм діяльності.

Для того, щоб дослідити взаємозв'язок цих двох явищ було проведене дослідження після якого було отримано наступні результати:

Було визначено, що за такими типами перфекціонізму як загальний показник перфекціонізму, нарцисичний та його складових: орієнтованість на інших, гіперкритичний перфекціонізм; та жорсткий перфекціонізм, домінують низькі рівні. Спираючись на ці результати, можемо припустити що для респондентів більш характерним є спокійне реагування на помилки та

недосконалість інших та відсутність відчуття власної переваги над іншими. Це може бути пов'язано з тим, що в студентства існує толерантне ставлення до помилок інших людей і низькі очікування щодо них.

Щодо жорсткого перфекціонізму, його домінуючий низький рівень може бути пов'язаний з тим, що респонденти мають адекватні стандарти стосовно себе і лише в незначній мірі стикаються з проблемами, пов'язаними з самооцінкою.

Було встановлено, що середній рівень домінує у перфекціонізмі, орієнтованому на себе, та соціально-приписаному перфекціонізмі. Це може свідчити про те, що людина час від часу прагне виконувати свою роботу якомога краще і виправдовувати очікування оточуючих. Можливо, це пов'язано з тим, що для респондентів важливо показати свої найкращі результати перед впливовими чи значущими для них особами. І можливо це пов'язано з тим, що у цьому віці ще продовжується процес відділення (фізичне, фінансове, і найважливіше від емоційної залежності) від батьків, і тому може бути важлива думка авторитетних осіб, їх схвалення, захоплення, підтвердження цінності та значущості.

Щодо високого рівня, то переважають такий тип перфекціонізму, як самокритичний перфекціонізм та його складові: сумніви у власних діях та стурбованість помилками. Це означає, що особистостям часто властиво сумніватися у своїх можливостях і діях, а також сильно переживати через власні помилки. Це може бути пов'язано з тим, що респонденти бачать відображення своїх вмінь та навичок у виконаній роботі і прагнуть бути такими професіоналами, які майже ніколи не допускають помилок. Тому вони можуть бути дуже уразливими до ймовірних невдач і боятися зробити крок назустріч своїм результатам та витримувати помилки та неуспіхи. На основі отриманих результатів можемо констатувати, що досліджувані більш вимогливі до себе, аніж до інших.

У респондентів домінує середній рівень прокрастинації (70,7%). Це може свідчити про те, що прокрастинація є досить поширеним явищем, але не досягає крайніх рівнів у більшості опитаних.

Результати показують, що більшість респондентів мають середні рівні на всіх компонентах прокрастинації, окрім недооцінки готовності до виконання завдань, де переважає високий рівень. Дані можуть вказувати важливість правильної оцінки свого часу, здібностей для подолання прокрастинації.

У процесі проведеного кореляційного аналізу було визначено прямі значущі зв'язки між **такими** типами та складовими перфекціонізму і прокрастинацією та її складовими:

Найбільше прямих значущих зв'язків з прокрастинацією має самокритичний перфекціонізм( $r=0,254$ ) та його складові: Стурбованість помилками( $r=0,204$ ), Сумніви у власних діях( $r=0,263$ ) та Соціально-приписаному перфекціонізму( $r=0,198$ ). Це означає, що прокрастинація залежить від страху людини бути засудженою іншими за можливу помилку в роботі. Через що часто виникає гальмівна реакція і зволікання через сумніви у тому, чи правильно вона робить та чи має в дійсності достатній рівень компетентності. Можемо стверджувати, що наявність підвищеного контролю над собою, провокує появу або підвищення прокрастинації. Окрім того, даний тип та підтипи виявили прямі значущі зв'язки з такими компонентами прокрастинації: недооцінкою готовності до роботи, подоланням страху відповідальності та схильністю до педантизму. Дані аспекти прокрастинації мають спільні риси з підтипами самокритичного перфекціонізму. Тому наявні кореляційні зв'язки, ще раз підтверджують, що саме страх зазнати невдачі і осуду з боку інших, а також невпевненість в своїх здібностях спричиняють відкладання завдань та доручень на пізні терміни.

Також ми отримали підтвердження зв'язку соціально-приписаного перфекціонізму з прокрастинацією за допомогою іншої методики, де Соціальноприписаний перфекціонізм має значущі прямі зв'язки з загальним

показником прокрастинації( $r=0,213$ ), недооцінкою готовності до виконання завдання( $r=0,278$ ) та подоланням страху відповідальності( $r=0,204$ ). Ці взаємозв'язки дають змогу зрозуміти, що чим більше людина намагається виправдати очікування оточуючих, тим більш вона є схильною до відкладання через невпевненість у своїх можливостях під час виконання дуже важливих на її думку робіт.

Загальні показники перфекціонізму мають рівномірні розподіли за рівнями, де більше тяжіють до середніх та низьких значень, що свідчить про переважання у респондентів адекватного відношення до виконання своєї роботи. Також вони мають значущі прямі зв'язки з компонентами прокрастинації. За методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» загальний рівень перфекціонізму має зв'язок з подоланням страху відповідальності та схильністю до педантизму, а в методиці «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» він також має зв'язки з цими компонентами, а ще з недооцінкою готовності до роботи і орієнтацією на соціальну винагороду. Це може означати, що чим більше особистість залежить від оцінки оточуючих, переживає за свій рівень професіоналізму та боїться поспішаючи зробити помилку, тим більш вимогливою вона є.

Отже, чим більш людина вимоглива до себе, важко витримує власні помилки та боїться їх здійснити, часто сумнівається в правильності своїх рішень та ефективності своїх дій, схильна атакувати себе за результати діяльності, які не відповідають її високим стандартам та орієнтується на очікуванні інших щодо неї частіше переживає різні прояви прокрастинації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кричун В. Прокрастинація як психологічний феномен. Психологічні аспекти кроскультурної взаємодії у медіасередовищі: матеріали III Міжнародної студентської науково-практичної конференції, 1–2 червня 2023 р., Львів. Видавництво Львівської політехніки, 2023. С. 106-108.
2. Рудоманенко Ю. В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис. канд. псих. наук : 053 / Рудоманенко Юлія Володимирівна. – Одеса, 2023. – 271 с.
3. Черничко Н. О. Прокрастинація як питання психології. Інженерні та освітні технології. 2017. Т. 4, № 20. С. 148. URL: [https://eetecs.kdu.edu.ua/2017\\_04/EETECs2017\\_0421.pdf](https://eetecs.kdu.edu.ua/2017_04/EETECs2017_0421.pdf) (дата звернення: 12.01.2024).
4. Журавльова О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. Психологія: реальність і перспективи. 2020. Вип. 14. С. 73–83
5. Piers Steel, P. D. The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done. HarperCollins 2014, 352 p.
6. Steel P. About the Measure. Procrastination and Science. URL: <https://procrastinus.com/piers-steel/about-the-measure/> (date of access: 19.01.2024).
7. Chu, A. H. C. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. Journal of Social Psychology, 14, 2005, 245-264p.
8. Devi R. Procrastination: a behavior need to be changed to get success. International Education & Research Journal. 2017. Vol. 3, Issue 5. pp. 475–476
9. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Young Scientist. 2017. № 5 (45). С. 211–218

10. Оніпко, З. «Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження», Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2020, № 2(12), с. 66–71

11. Чернявська Г. О. Особистісні чинники прокрастинації у студентської молоді. Актуальні наукові проблеми. Розгляд, рішення, практика: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції . Частина 1(26–27 травня 2017 р.). м. Одеса: 2017, С. 177–181.

12. Омельченко Т. Г. Феномен прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології». 2019. № 6, т. 2. С. 65–70.

13. Czerniawska M., Prokrastynacja akademicka: przyczyny, konsekwencje i strategie łagodzenia, „Akademia Zarządzania”, 2023, t.7, pp. 8–22.

14. Zhuravlova, O. “Relationship of the procrastination concept with other constructs that indicate the individual tender to dilateral behavior”, Psychological Prospects Journal, №34, 2019, pp. 36–48

15. Burka, J. Procrastination: Why You Do It; What To Do About It NOW. Cambridge: Da Capo Press. 2008, 337 p.

16. Бабчук М. І. Перфекціонізм як психологічний феномен. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2022. № 10 (15). С. 369-377

17.

Синичич Я. Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. 2022. Вип. 1 (65). С. 150.

18. Павлова В. С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування й розвиток / В. С. Павлова // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 22(3). с. 8-16

19. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / Т. Ю. Завада; Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів, 2017. 275 с.

20.

Батраченко І. Г. Перфекціонізм як теоретична та практична проблема професіоналізації державного службовця. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 2 (2). С. 109-114

21. Hewitt P. L. Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60, No. 3. P. 456-470.

22. Марчук Сніжана. “Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму в юнацькому віці”. Журнал «Психологічні перспективи», №. 37 (15 червня 2021 р.), 2021, 141–154 с.

23. Chandel P. K. Personality Correlates of Procrastination and Perfectionism among Adolescents. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*. 2023. Volume 8, Issue 2. P. 150.

24. Єхалов Василь, Кравець Ольга, Пилипенко Ольга, Площенко Юлія. Девіація феномену прокрастинації у лікарів-інтернів за фахом "анестезіологія" у воєнний час. *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 2, No. 2, 2023, pp. 38-48.

25. Pearlman-Avnion, S. Procrastination, perfectionism, and locus-of-control in academic settings. *Special School*, vol. LXXX, no. 2, 2019. pp. 108-124

26. Карамушка Л. М. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018., 64 с.

27. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія / М. С. Дворник; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018., 120 с.

28. Карамушка Л. М. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022, 41 с.

29. Коротушенко Б. М. Когнітивно–афективні особливості особистості студентів та прокрастинація. Матеріали до 79–ї звітної студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекції «Соціальна робота», «Диференціальна і спеціальна психологія», «Практична та клінічна психологія», «Соціальна психологія», «Педагогічні науки», 24–28 квітня 2023 р. – Одеса : Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова, 281-282 с.

30. Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 48–54.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Ця анкета допоможе Вам зрозуміти особливості своєї поведінки під час виконання поставлених перед Вами завдань. Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: однозначно ні; радше ні; можливо, так, можливо, ні; радше так; однозначно так. Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень. Дякуємо за співпрацю.

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.

5 4 3 2 1

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.

5 4 3 2 1

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.

5 4 3 2 1

10 Для Вас важливіша негайна вигорода 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.

5 4 3 2 1

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 оточення.

5 4 3 2 1

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.

5 4 3 2 1

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 імовірним 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 Імовірніше, 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.

5 4 3 2 1

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.

5 4 3 2 1

41 Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.



Ім'я користувача:  
Педагогіки та психології Кучерява Катерина

ID перевірки:  
1016334769

Дата перевірки:  
08.06.2024 11:47:40 EEST

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
08.06.2024 11:50:33 EEST

ID користувача:  
100005735

Назва документа: Шевченко Є.Ю.\_Взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму особистості

Кількість сторінок: 57 Кількість слів: 11604 Кількість символів: 87951 Розмір файлу: 107.88 KB ID файлу: 1016135234

## 6.02% Схожість

Найбільша схожість: 1.99% з Інтернет-джерелом ([https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/dys\\_Zavada-2\\_%d1%8..](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/dys_Zavada-2_%d1%8..))

4.68% Джерела з Інтернету 41 ..... Сторінка 59

4.12% Джерела з Бібліотеки 152 ..... Сторінка 60

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 2