МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ

Виконала студентка V курсу,
група 6.0539
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Починок Софія Сергіївна
Керівник: Чемодурова Ю.М - к.психол.н., доцент кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІППО
Рецензент: Іванова Л.С., к.філос.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

Починок Софії Сергіївні

Тема роботи Взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією
керівник роботи Чемодурова Ю.М - к.психол.н., доцент кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІППО
затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року №235-с

2. Строк подання студентом роботи 22.05.2024 року.

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття перфекціонізму особистості, розкрити особливості явища прокрастинації в психологічній літературі; розглянути та проаналізувати взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією; провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між перфекціонізмом особистості та прокрастинацією.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 5 малюнків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 1	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 2	Чемодурова Ю.М., доцент		
Висновки	Чемодурова Ю.М., доцент		

7. Дата видачі завдання 05.01.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень 2024	Виконано
2	Робота над вступом	лютий	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень-квітень	Виконано
5	Написання висновків	травень	Виконано
6	Передзахист	травень	Виконано
7	Нормконтроль	травень	Виконано

Студент _____ Починок С.С.

Керівник роботи (проєкту) _____ Чемодурова Ю.М.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____Неманежина А. О.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 61 сторінка, 5 таблиць, 5 рисунків, 26 джерел, 2 додатки.

Об’єкт дослідження: феномен перфекціонізму особистості та явище прокрастинації.

Предмет дослідження: взаємозв’язок між перфекціонізмом особистості та прокрастинацією.

Мета дослідження: дослідити взаємозв’язок між перфекціонізмом особистості та станом прокрастинацією.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що підвищений рівень перфекціонізму може призводити до виникнення прокрастинації.

Методи дослідження: Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація теоретичних концепцій та положень з проблематики перфекціонізму та прокрастинації; емпіричні: психологічна діагностика (методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х’юїта і Г. Флетта, опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей та п’ятифакторна модель «Велика п’ятірка» (Big Five) Р. Маккраї та П. Коста в адаптації Л. Бурлачука).

Результати дослідження можуть бути використанні у закладах надання психологічної допомоги населенню, консультативних центрах.

ПРОКРАСТИНАЦІЯ, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕРВЕНЦІЯ, ОСОБИСТІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК.

SUMMARY

Pochynok S. S. The relationship between perfectionism and procrastination

Object of research: phenomenon of personal perfectionism and the phenomenon of procrastination.

Subject of research: relationship between personality perfectionism and procrastination.

The purpose of the research: investigate the relationship between personality perfectionism and procrastination.

The hypothesis of the research: we assume that a high level of perfectionism can lead to procrastination.

Research methods. Theoretical: analysis, synthesis, comparison, generalization and systematization of theoretical concepts and provisions on the problems of perfectionism and procrastination; empirical: psychological diagnostics (the "Multidimensional Scale of Perfectionism" method by P. Hewitt and G. Flett, the general procrastination questionnaire (GP scale) by K. Lei and the five-factor "Big Five" model by R. McCrae and P. Costa in the adaptation of L. Burlachuk).

Research results can be used in institutions providing psychological assistance to the population, counseling centers.

PROCRASTINATION, PERFECTIONISM, PSYCHOLOGICAL INTERVENTION, PERSONALITY, RELATIONSHIP.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 7
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ…… 10
1.1. Поняття перфекціонізму особистості в психологічній науці……. 10
1.2. Психологічні особливості явища прокрастинації……. 15
1.3. Теоретичний аналіз взаємозв'язку між прокрастинацією та перфекціонізмом..…….. 21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ…….. 28
2.1. Характеристика методів дослідження перфекціонізму особистості та особливостей прокрастинації…… 28
2.2. Організація дослідження взаємозв'язку між перфекціонізмом особистості та прокрастинацією……... 33
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією…….. 34
2.4. Основи психологічної інтервенції щодо подолання прокрастинації та перфекціонізму …….. 50
ВИСНОВКИ……..…….. 55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..... 58
ДОДАТКИ……... 62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі ідея прагнення до досконалості є однією з найважливіших ідей для людства. Сучасне суспільство створює умови для особистості, в яких вона та її вчинки визнаються лише в тому випадку, якщо вона прагне до досконалості або досягає її. Адже суспільно визначені норми формують особистість людини, її світогляд і визначають її місце в суспільстві.

На жаль, прокрастинація стає все більш поширеною в сучасному світі. Прокрастинація зазвичай проявляється в діяльності, результати якої дуже важливі для особистості. Підвищена важливість результатів визначає те, що їх оцінка знаходиться під тиском, який може бути викликаний такими явищами, як перфекціонізм і оціночна тривожність.

Проте, дослідження проблеми прокрастинації у вітчизняному науковому співтоваристві почалося лише нещодавно, і чітких причин тенденції до «прокрастинації» небагато. У зв'язку з цим виникають питання, що саме впливає на появу прокрастинації в окремих людей і чи пов’язано це з перфекціонізмом. Тому дана тема є актуальною та потребує додаткових досліджень.

Явище прокрастинації вже з кінця 70–х років XX століття вивчає досить велика кількість зарубіжних вчених, серед яких А. Елліс, П. Стіл, М. Мілграм, К. Лей, Дж. Феррарі, В. Кнаус, Дж. Баторі та ін. Відчизняні дослідники почали вивчати проблему прокрастинації трохи пізніше, наприкінці 90–х років XX століття, серед дослідників цього феномена можна відзначити Д. Бикова, С. Бабатіну, Є. Базику, М. Дворника, К. Фоменко та інших.

Перфекціонізм досліджувався у контексті наукових праць таких зарубіжних вчених як А. Адлера, Д. Бернса, А. Маслоу, Д. Хамачка, М. Холлендера, К. Хорні, Д. Бернса та інших видатних вчених, проте не

залишився без уваги і вітчизняних вчених: А. Холмогорова, Т. Юдеєва, А. Золотарьов, І. Грачева, Н. Гаранян, М. Ларських та інших.

Взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму вивчений не достатньо глибоко, проте деякі дослідники все ж присвятили свої роботи даному питанню, серед них: М. Ентоні, Дж. Перрі, Дж. Феррарі, М. Мілграм, М. Ларських та інші.

Об’єкт дослідження: феномен перфекціонізму особистості та явище прокрастинації.

Предмет: взаємозв’язок між перфекціонізмом особистості та прокрастинацією.

Мета: дослідити взаємозв’язок між перфекціонізмом особистості та станом прокрастинацією.

Гіпотеза дослідження складається з припущення про те, що підвищений рівень перфекціонізму може призводити до виникнення прокрастинації.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення в психологічній науці поняття «перфекціонізм особистості»;
2. Визначити психологічні особливості явища прокрастинації;
3. Зробити теоретичний аналіз наявності взаємозв’язку між перфекціонізмом та прокрастинацією;
4. Емпірічно дослідити особливості взаємозв’язку між перфекціонізмом особистості та прокрастинацією;
5. Розробити програму психологічної інтервенції щодо подолання прокрастинації та перфекціонізму.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація теоретичних концепцій та положень з проблематики перфекціонізму та прокрастинації;

- емпіричні: методика психологічної діагностики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта, опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей та п'ятифакторна модель «Велика п'ятірка» (Big Five) Р. Маккраї та П. Коста в адаптації Л. Бурлачука.
- статистичні: кореляційний аналіз визначення взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму особистості і показниками прокрастинації шляхом обчислення коефіцієнту кореляції Пірсона.

База дослідження. Дослідження проводилось в березні 2024 року. Вибірку емпіричного дослідження склали 36 респондентів, віком від 22 до 61 років. Серед них: чоловіків – 11, жінок – 25.

Практичне значення результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використаними психологами для покращення психологічного стану особистості, а також для проведення діагностичної, профілактичної та психокорекційної роботи щодо формування констуктивного перфекціонізму та корекції прокрастинації.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 26 найменувань та 2 додатків. Основний зміст викладено на 45 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 67 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Поняття перфекціонізму особистості в психологічній науці

Соціальна дійсність висуває високі вимоги до ефективної діяльності сучасних людей у суспільстві. Під час будь-якої діяльності перед особистістю постають особливо важливі завдання, пов'язані із самоствердженням, досягненням вагомих результатів, розвитком власної особистості та моделей успіху. Все це допомагає людині ефективно адаптуватися в усіх сферах суспільного життя. Проблемою прагнення особистості до досконалості стурбовано чимало людей.

Дослідженням поняття перфекціонізму, переважно, займаються зарубіжні дослідники, серед яких є М. Ентоні, М. Аддерхолт-Елліот, Р. Блатт, Д. Бернс, П. Гевітт, М. Голендер, Р. Шафран, К. Дабровські, Т. Пієчовській, І. Клара, Б. Кларк, Б. Кокс, Л. Террі-Шорт та інші. Серед вітчизняних науковців явище перфекціонізму досліджували Л. Данилевич, З. Карпенко, О. Лоза, І. Гуляс, К. Фоменко та інші.

Перше визначення поняття «перфекціонізм» надав американський психолог, представник психодинамічного підходу, М. Холлендер. Він вважав, що перфекціонізм - це повсякденна практика вимагати від себе більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини. Це визначення описує перфекціонізм як одновимірний конструкт та включає лише один вимір перфекціонізму - бажання встановити високі стандарти ефективності [14].

Гіпотеза щодо багатовимірної структури перфекціонізму стала основною інновацією вивчення цього поняття в 1980-1990-х роках. Одними з перших ідею багатовимірності висунули Дж. Флетт та Р. Фрост, які

сумнівалися у одновимірності цього конструкту та в тому що «одновимірний» підхід охоплює всі феноменологічні особливості такого складного явища як перфекціонізм, особливо його міжособистісні аспекти [22].

В подальшому ідея багатовимірності перфекціонізму отримала розвиток у когнітивно-біхевіористському підході в британській концепції, запропонованій Р. Фростом, П. Гевіттом і Г. Флеттом [23].

Т. Грубі зазначає у своєму дослідженні перфекціонізму, що Р. Фрост визначає перфекціонізм як поєднання надмірно високих стандартів і схильності до надмірно критичної оцінки власної поведінки, що проявляється як підвищена тривожність через помилки та невпевненість у власній поведінці та переконаннях [3].

Психологічна структура перфекціонізму, запропонована Р. Фростом, складається з шести компонентів [3]:

1) «Особисті стандарти» - схильність встановлювати надмірно високі стандарти і в той же час робити занадто великий акцент на відповідності цим стандартам, що призводить до коливань самооцінки та хронічної незадоволеності діяльністю;

2) «Тривога з приводу помилок» - негативна реакція на помилки, схильність ототожнювати помилки з невдачами;

3) «Сумніви щодо власної поведінки» - постійні сумніви щодо якості виконання діяльності;

4) «Батьківські очікування» - уявлення про батьків, які часто делегують повноваження;

5) «Батьківська критика» - це уявлення про те, що батьки занадто критичні.

6) «Організованість» втілює суб’єктивну цінність порядку та організації.

П. Гевіт і Г. Флетт визначають перфекціонізм як прагнення досягти досконалості в усьому та звертають увагу на недостатню дослідженість феномену перфекціонізму з соціальної точки зору [22].

концепція канадських вчених базується на об’єктно-орієнтованому перфекціонізмі та підкреслює такі його параметри:

1) «Я - адресований» перфекціонізм – «широкий особистісний стиль, у якому співіснують афективний, поведінковий та мотиваційний компоненти», включаючи надзвичайно високі стандарти, високу самооцінку та самоконктроль, мотивацію до самовосконалення;

2) перфекціонізм, «спрямований на інших», переконання та очікування щодо здібностей інших людей». Цей тип перфекціонізму передбачає висування нереалістичних стандартів до значимих людей у оточенні, очікування людської досконалості та постійну оцінку інших. На думку автора, це призводить до частих звинувачень інших, відсутності довіри та ворожості до них;

3) перфекціонізм, «адресований до світу в цілому». Йдеться про те, що віра в те, що все в світі має бути точним, охайним і правильним, і що всі людські та глобальні проблеми повинні вирішуватися правильно і швидко;

4) «соціально приписуваний» перфекціонізм. Він відображає потребу відповідати стандартам і очікуванням значущих інших. Цей параметр відображає суб'єктивну віру в те, що інші індивіди нереалістичні у своїх очікуваннях, схильні дуже суворо оцінювати особистість і спричиняти на неї тиск з метою змусити бути досконалою [22].

У вітчизняній психологічній науці розробка проблеми перфекціонізму демонструє різні підходи дослідників щодо визначення цього поняття. На основі аналізу та узагальнення наукових поглядів на це явище можна виділити наступні підходи [11]:

1) функціонально-дисфункціональний підхід, який передбачає вивчення перфекціонізму певною мірою як психологічного стану (Л. Данилевич, Н. Гаранян, А. Хормогорова);

2) генетичний підхід, який розкриває витоки перфекціонізму та його вплив на досліджувані явища (С. Блатт, С. Степанов, Д. Гамачек);

3) логіко-гносеологічний підхід, що з'ясовує, головним чином, розуміння природи та змісту перфекціонізму, його стандарти та співвідношення з іншими соціально-психологічними показниками (К. Талаш та інші);

4) структурно-психологічний підхід. Він пов'язаний з характеристикою елементів перфекціонізму та їх взаємозв'язків (Н. Харанян, А. Холмогорова, П. Хьюітт, Г. Флетт та інші);

5) соціально-функціональний підхід, спрямований на вивчення функцій перфекціонізму, які відображаються в житті суб'єкта (К. Ландрева та інші).

Так, дослідник проблеми перфекціонізму І. Гуляс, ґрунтуючись на аналізі результатів існуючих досліджень у різних країнах світу, визначив перфекціонізм як «прагнення суб'єкта до досконалості та вищих особистих стандартів. Людина сподівається, що результати будь-якої її діяльності досягнуть найвищих стандартів (моральних, естетичних, інтелектуальних). Це потреба покращувати наслідки своєї діяльності» [4].

В свою чергу, Т. Грубі запропонувала теоретичну модель психосоціальних особливостей молодіжного перфекціонізму. Структурні компоненти перфекціонізму (суб'єктно-орієнтований, об'єктно-орієнтований і соціально-імперативний перфекціонізм), що проявляються в ціннісно-мотиваційній, когнітивній, афективній та поведінковій сферах, є частиною цієї моделі [3].

Відповідно до цієї теоретичної моделі рівень вираженості та структурні характеристики перфекціонізму визначають особливості соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії особистості. Найбільш адаптивною структурою є перфекціонізм, який має високу суб'єктивну спрямованість і характеризується реалізацією особистих бажань, прагненням до успіху, безумовним прийняттям себе та інших, розвитком рефлексії, цілісністю

концепції часу, задоволеністю у практичній діяльності, прагнення будувати дружні стосунки з іншими.

Отже, на сучасному етапі розвитку психологічної науки перфекціонізм розглядається як багатоконструктне явище, що означає, що він має різні аспекти та прояви, які можуть впливати на особистість та поведінку людини. Дослідження показують, що перфекціонізм може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного здоров'я та благополуччя.

Одним з конструктів, який супроводжує перфекціонізм та є чинником психологічних і духовних проблем особистості є перфекціоністська самопрезентація. Суть перфекціоністської самопрезентації полягає в «показанні досконалості», тобто в бажанні створити образ ідеальної людини. Саме цьому конструкту дослідники приділяють багато уваги.

Зокрема, емпіричні дослідження Дж. Стоебера показали зв'язок між перфекціоністським самоподанням і такими захворюваннями, як депресія, алкоголізм, розлади особистості, харчові розлади, сексуальні проблеми та одержимість пластичною хірургією [24].

В. Павлова, здійснюючи теоретичний аналіз типології перфекціонізму, відмічає, що Д. Хамачек першим запропонував розрізняти два прояви перфекціонізму: нормальний (адаптивний) і невротичний (дезадаптивний) [13].

Люди з адаптивним перфекціонізмом ставлять перед собою високі стандарти, але в той же час вони не педантичні і відрізняються своєю психічною гнучкістю. Ці люди здатні підлаштовувати свої стандарти під існуючі обставини, тобто вони більш адаптивні, ніж невротичні перфекціоністи, які висувають нереалістичні вимоги до своєї роботи і нетерпимі до будь-яких помилок.

Дослідник вважає, що нормальний перфекціонізм сприяє підвищенню самооцінки і задоволеності результатами діяльності, формує лідерські якості, мотивацію до досягнення цілей, активність, високу працездатність і усвідомлення власних можливостей. Невротичний перфекціонізм навпаки,

обумовлений страхом невдачі, прагнення до ідеалів тому перетворюється на саморуйнівну поведінку [13].

Д. Хамачек перераховує негативні наслідки такої поведінки [13]:

1) розчарування невдачами призводить до розвитку психічних розладів (депресії, психосоматичних розладів, харчових і статевих розладів), зниження самооцінки;

2) надмірна самокритичність, почуття провини, що призводить до незадоволення результатами діяльності;

3) екстремізм (принцип «все або нічого») змушує відмовитися від багатьох починань, а також страх невдачі - уникнення ситуацій, де можуть статися помилки;

4) дорогоцінний час втрачається через надмірну обережність, дріб'язковість, марної уваги до деталей.

Отже, аналіз різних точок зору на проблему перфекціонізму свідчить про те, що сьогодні немає єдиної, загальновизнаної відповіді на питання про його феноменологічну актуальність, оскільки перфекціонізм є складним і багатовимірним явищем. У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних авторів виявлено позитивні та негативні сторони досліджуваних структур перфекціонізму.

Таким чином, перфекціонізм є загальною рисою особистості, яка може впливати на всі сфери життя. У той же час це складна, багатовимірна риса особистості, яка має багато форм і різних аспектів, деякі з яких можуть бути нешкідливими, доброякісними або навіть адаптивними, тоді як інші явно неадаптивні, нездорові та дисфункціональні.

1.2. Психологічні особливості явища прокрастинації

Складні обставини останніх років дуже вплинули на особистість українця. Ізоляція на карантині, онлайн-навчання та дистанційна праця, а також війна створюють нові виклики для особистісної адаптації. Відомо, що

мобільність, висока самоорганізація та внутрішня мотивація є важливими рисами особистості для успішної адаптації. Але незважаючи на це, в реаліях сьогодення все частіше проявляються неорганізованість, негативні емоції, синдром відкладеного життя, навчена безпорадність та прокрастинація.

Українці ніби перебувають в «замороженому» стані, чекаючи кращих обставин для початку життя. Але життя «тут і зараз» і сьогоднішні моменти не повторяться в майбутньому. З цим пов’язана явище прокрастинації, коли людина постійно відкладає рішення та виконання завдань на невизначений термін. Ось чому вивчення прокрастинації є особливо важливим сьогодні.

Дослідження феномену прокрастинації в зарубіжних психологічних колах почалися в середині XX століття. П. Лінгенбах визначив феноменологію цього явища та вперше використав термін «прокрастинація» в науковому контексті. Цей термін стосується навмисного відстрочення агентом запланованої дії, незалежно від проблем, які це спричиняють [25].

Слід зазначити, що в сучасній вітчизняній і зарубіжній психології немає єдиного визначення прокрастинації. П. Стіл вважає, що прокрастинація - це добровільне відкладання суб'єктом виконання запланованих справ, хоча таке відкладання призведе до очікуваних негативних наслідків. Таку затримку можна вважати необґрунтованою, оскільки для затримки немає вагомої, «поважної» причини. Можна також спостерігати альтернативні варіанти поведінки, коли початок і завершення справи затягуються із-за усвідомлення її неконструктивності [20].

М. Дворник визначає прокрастинацію як психологічний термін, який позначає схильність людини відкладати неприємні завдання на пізніший термін на користь того, що приносить більше задоволення або дає швидше результат. Такий стан часто стає хронічним, що призводить до психологічних проблем, таких як стрес і тривога [6].

Т. Мотрук визначає прокрастинацію як особисту схильність, яка проявляється в діяльності та поведінці людини, що характеризується відкладенням важливих справ. Дослідник встановив, що прокрастинація

корелює з рисами особистості, мотиваційними характеристиками, має вікові закономірності розвитку [11].

На думку Є. Базики, прокрастинація – це також добровільне, нераціональне відкладення запланованої дії, незважаючи на те, що це має значні негативні наслідки для особистості [2].

З. Оніпко узагальнив загальну та специфічну характеристику визначення прокрастинації в працях вітчизняних та зарубіжних вчених, довів, що прокрастинацію можна вважати поведінковою тенденцією до «відкладання на потім», коли людина добровільно та свідомо відкладає важливу діяльність. незважаючи на очікувані результати [12].

Т. Колтунович пояснює прокрастинацію як процес постійного вольового зволікання у виконанні важливих завдань внаслідок несформованості особистої вольової поведінки і стверджує, що прокрастинація є вираженням емоційної реакції на заплановане чи необхідне завдання [10].

Н. Черничко запропонувала наступний метод розуміння природи феномену прокрастинації:

1) психодінамічний - відкладення справ є результатом механізмів психологічного захисту: індивідууми, які затримують виконання завдань, можуть викликати негативні емоції, призвести до витіснення спогадів, зачепити самооцінку;

2) поведінковий - прокрастинація є результатом феномену «стимульної реакції», коли відкладення діяльності позитивно підкріплюється;

3) когнітивний - прокрастинація ґрунтується на переконанні, що людина не в змозі ефективно виконувати завдання, приймати самостійні рішення та справлятися з труднощами [20].

Прокрастинація також може бути пов’язана з синдромом навченої безпорадності – станом, при якому людина не намагається покращити своє становище (не намагається уникати негативних стимулів, або приймати позитивні стимули), незважаючи на те, що має для цього можливість. Отже,

синдром навченої безпорадності може супроводжуватися прокрастинацією, що є одним із проявів синдрому, який має багато компонентів.

Людина може бути змушена прокрастинувати через відсутність мети, мотивації та цілей у житті. Як результат, ціною прокрастинації можуть стати тривога та депресія. Відсутність регулярності і чіткої організації часу і простору також може призвести до прокрастинації.

Також, прокрастинація полягає в страху взяти на себе відповідальність, або, навпаки, страх відповідальності викликає прокрастинацію. Відповідно до теорії інфантильної всемогутності, прокрастинація є однією з форм боротьби дитини з авторитарними батьками, які займають відсторонену та байдужу позицію.

Дж. Ферарі заснував свою типологію поведінкових стратегій, які люди використовують у ситуаціях прокрастинації:

1. «Шукачі гострих відчуттів» – люди, які потрапляють у цю категорію, люблять відкладати будь-яку роботу, тому що їм подобається заряд енергії, який вони відчувають, коли роблять все в останню хвилину.

2. «Нерішучий» прокрастинатор – це той, хто постійно відкладає рішення, навіть невеликі, тому що він або вона несе відповідальність за результат. У більшості випадків такі люди схильні до перфекціонізму.

3. «Уникаючий» прокрастинатор – ця поведінка заснована спочатку на бажанні уникнути неприємних завдань, а потім на позитивній або негативній оцінці оточуючих [23].

Дослідник також виділив фактори, що вказують на схильність людини до прокрастинації:

1. Імпульсивні тенденції (вважається, що людям з цією рисою складніше впоратися з відкладеними завданнями).

2. Спрямованість на пошук емоцій і відчуттів (для таких осіб характерне відкладення одноманітних завдань, оскільки вони не задовольняють потребу в нових відчуттях).

3. Наявність труднощів у подолання розриву між наміром і дією (тобто несвідомий пошук невеликих, нескладних завдань, щоб відкласти важкі, важливі завдання).

4. Неуважність (відволікання від завдань через неуважність і переключення уваги) [23].

В свою чергу, К. В. Дубініна розрізняла два типи прокрастинації: «розслаблену» (тимчасову) і «напружену» (хронічну). Перший тип характеризується пріоритетністю інших видів діяльності на шкоду діяльності, яку необхідно виконати першою. Це можуть бути буть-які види роботи чи гри, тоді як індивід зосереджується на прийнятті позитивних емоцій і уникненні напруги, пов'язаної з виконанням завдань, які суб'єктивно сприймаються як неприємні чи нецікаві, але важливі. Такий тип прокрастинації характеризується тривогою, занепокоєнням, почуттям провини, втратою часу, невдоволенням своїми досягненнями, неясними життєвими цілями, невпевненістю в собі через загальне перевантаження [5].

Другий тип, «напружена» (хронічна) прократинація, навпаки, характеризується виснаженням, перевантаженням, невірою у власні сили і здатність ефективно виконувати поставлені завдання, що призводить до розвитку вираженої нервово-психічної напруги.

М. Колесниченко та О. Паршакова виділили такі типи особистості, пов'язані з проявом прокрастинації:

1) Не-прокрастинатори, які характеризуються високою продуктивністю, виконують адекватні дії або приймають рішення і не відкладають їх «на потім».

2) Продуктивні прокрастинатори. Вони будуть відкладати відповідні дії на більш пізній термін без негативних наслідків.

3) Неефективні прокрастинатори характеризуються відкладенням дій і прийняттям рішень, які можуть мати негативні наслідки [21].

Т. Завада опублікував своє дослідження, в якому спробував знайти позитивні, ресурсні сторони прокрастинації. Для цього він запропонував розділити пасивних і активних прокрастинаторів: перші відкладають виконання завдань посилаючись на різні негативні переживання (тривога, нерішучість), а другі - відкладають діяльність, здебільшого, навмисно, їм комфортно працювати в умовах стислих термінів, під тиском відповідальності за результат. Трохи пізніше було виявлено, що стратегію поведінки активних прокрастинаторів складно назвати справжньою прокрастинацією, так як в даному випадку існує абсолютно відмінне використання часу, інший рівень самоефективності, копінг-стратегій і підсумкових результатів діяльності [25].

Стосовно дослідження причин прокрастинації, то С. Бабатіна виділяє такі [1]:

1) Відсутність мотивації до діяльності або її повну відсутність;
2) Страх помилок, перфекціонізм;
3) Діяльність, яка призводить до негативних емоцій, ворожості і навіть тиску ззовні;
4) Чіткі часові рамки;
5) Небажання брати на себе відповідальність;
6) Відсутність навичок планування часу.

Так, наприклад, М. Дворник перелічує такі групи причин прокрастинації у навчальній діяльності:

1) психологічні (відсутність мотивації взагалі і зокрема до навчання, порушення вольових зусиль, стрес, страх різного характеру (майбутнього, успіху, невдачі), перфекціонізм, невміння самоорганізуватися, надмірна самовпевненість, лінь, безпорадність, нехтування власними інтересами, підвищений рівень особистої тривожності, низька самооцінка, неготовність виконувати завдання, хибні переконання або бажання, що посилюють напругу);

2) психосоціальні (відсутність спілкування з іншими) пряме спілкування та занадто багато віртуального спілкування з оточення, зовнішнє втручання, опір зовнішньому контролю або особистому опору, авторитаризм батьків, соціальні та сімейні проблеми);

3) педагогічні (відсутність керівництва та консультації вчителя);

4) психофізіологічні (стан здоров'я, хвороба, втома, темперамент, нервозність, імпульсивність, низька енергія) [6].

Таким чином, підсумовуючі вищезгадане, терміном «прокрастинація» ми будемо позначати процес добровільного ухиляння від виконання важливих завдань і/або виконання справ, що є менш важливими, але такими, які приносять швидкий результат і задоволення («тут і тепер»). Такі зволікання зазвичай призводить до негативних наслідків як в особистісному, так і в професійному плані.

1.3. Теоретичний аналіз взаємозв'язку між прокрастинацією та перфекціонізмом

На сьогоднішній день існують дослідження, які в більшості випадків підтверджують гіпотезу про зв'язок перфекціонізму і прокрастинації.

Перший дослідницький інтерес щодо взаємозв'язку цих двох психологічних конструктів з'явився ще у Дж. Феррарі. Провівши дослідження у 1922 році, вчений дійшов висновку, що рівень прокрастинації значно вищий у перфекціоністів, ніж у неперфекціоністів. Також Дж. Феррарі зауважив, що важливою мотивацією для відкладання справ служить страх невдачі при високих показниках перфекціонізму, орієнтованого на себе та соціально-орієнтованого перфекціонізму [24].

Канадський психолог М. Ентоні і психіатр Р. Свінсон дотримуються наступної точки зору: оскільки досконалості досягти практично неможливо, перфекціоністи відсторонюються від виконання того чи іншого завдання,

якщо у них зародилися побоювання, що вони ніколи не зможуть досягти бажаних цілей [22].

Схожої думки дотримується Дж.Перрі. Він вважає, що перфекціонізм обумовлює прокрастинацію, проте сам перфекціонізм дослідник відносить до «світу фантазій, ніж до реальності». Тут йдеться про те, що завдання та обов'язки, які бере на себе перфекціоніст, дають підстави для його фантазій чи мрій на тему бездоганного та видатного проекту [23].

Американські дослідники К. Райс, К. Річардсон та Д. Кларк порівнювали малоадаптивний (невротичний) перфекціонізм та прокрастинацію. Ними було проведено лонгітюдне дослідження на двох студентських групах, яке показало незалежність цих двох феноменів [25].

Однак результати дослідження Х. МакКейб–Беннет, проведеного за участю 126 респондентів різної статі та національності, показали позитивну кореляцію між показниками перфекціонізму і прокрастинації [22].

М. В. Ларських ,за підсумками своїх досліджень визначила, що чим сильніше індивід хоче відповідати очікуванням оточуючих, тим частіше це призводить до зволікання, тобто була виявлена позитивна кореляція між соціально-орієнтованим перфекціонізмом і прокрастинацією. Однак зв’язку між Я-орієнтованим перфекціонізмом і зволіканням виявлено не було [19].

З точки зору більшості науковців, принципом прокрастинатора-перфекціоніста є твердження: «Якщо не можеш зробити щось ідеально, краще не робити цього зовсім». Для такого прокрастинатора характерно ставити перед собою занадто складне завдання, і при цьому не об’єктивно оцінювати власні можливості, що робить досягнення поставленої мети заздалегідь приречена на невдачу.

Загалом дослідники диференціюють два види перфекціонізму – «нормальний» і «невротичний». Останній внаслідок постійного переживання індивідом стресу і подальшого емоційного вигорання суб’єкта призводить до прокрастинації.

Так, М. Кисельовою, високі показники прокрастинації у людей корелюють винятково з «невротичним» перфекціонізмом. Прояви «деструктивного перфекціонізму» характеризуються такими рисами (за його компонентам):

1) домінуванням мотивації уникнення неуспіху, потребою в обмеженій поведінці, в наявності чітких норм і правил, що регламентують свободу вибору, прагненням до отримання докладної інформації про значимі ситуації, орієнтацією на очікування інших людей (компонент потреби та мотивації);

2) надмірною напругою, високою тривогою, негативним емоційним фоном в діяльності, зниженими показниками оптимізму (діяльнісний компонент);

3) вираженим песимізмом, нереалістичністю рівня домагань, самокритичністю, наявністю почуття провини, заниженою самооцінкою, депресією, інтровертованістю, відмовою суб'єкта від самореалізації (особистісний компонент);

4) особливою сензитивністю до інформації про помилки, промахи і невдачі, поляризованістю оціночних суджень і орієнтацією на крайні оцінки («все або нічого»), страхом перед початком нових справ [16].

Однак, звичка відкладати виконання необхідного завдання йде проти інтересів та добробуту людини, оскільки визнано, що зволікання пов'язане з погіршенням результатів, і воно таким чином створює певні психологічні страждання і може ще більше підірвати і без того низьку самооцінку перфекціоніста. Дійсно, дані свідчать про те, що порівняно із людьми, які зволікають через небажання виконувати завдання, ті які роблять це через страх невдачі, вірогідніше мають погану самооцінку та високу тривожність. Страх невдачі є основною причиною що штовхає перфекціоністів на зволікання [17].

Отже, досліджуючи взаємозв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією, ми виходимо з розуміння перфекціонізму як складного багатовимірного психологічного феномен, який представляє собою

прагнення індивіда до бездоганного виконання своєї діяльності, пред'явлення особистістю високих стандартів до себе, очікування схвалення з боку значущого оточення, прояву суворості і критичності до себе і своєї роботи, наявності особливої інтерпретації подій, що виявляється в особливому типі мислення, а також постійній оцінці та контролі як своїх дій і поведінки, так і вчинків оточуючих людей.

З іншого боку, прокрастинації – це складний психологічний конструкт, який включає поведінковий, когнітивний та емоційний компоненти, і визначається тенденцією до усвідомленого відкладення важливих зобов'язань, реалізацією малозначних справ, і внаслідок цього виконання необхідної роботи в обмежені терміни шляхом мобілізації всіх інтелектуальних і психологічних ресурсів.

У стрімкому ритмі та темпі сучасного життя у особистості виникає потреба зменшити темп, залишитися на місці, суб’єктивно відчувати стабільність і спокій, не рухатися. Причиною цього може бути прокрастинація як механізм психологічного захисту. Відтак ми можемо розглядати прокрастинацію не як негативне явище, а як природний механізм психологічного захисту, інстинктивну реакцію.

Також прокрастинацію можна розглядати як регресію примітивної частини мозку, яка вибирає реакцію «завмирання» в ситуації страху. Страх перед майбутнім, страх невдачі і навіть страх успіху можуть змусити людей зволікати, відкладаючи на завтра те, що вони можуть зробити сьогодні, і так далі. Небажання відчувати емоцію страху може призвести до прокрастинації, але це має свою ціну. Проте, страх не зникає повністю, він посилюється, коли виникають крайні ситуації.

Отже, прокрастинація – це спроба нашого тіла обдурити наш мозок, але вона триває лише короткий період часу. Від прокрастинації, суб’єктивно, людина буде відчувати задоволення, ейфорію, радість, але це триватиме до певного моменту, а потім з’являться розчарування, неспокій, смуток, провина, страх. З прокрастинацією ми пов'язуємо синдром відкладеного

життя (або невроз відкладеного життя) – звичку жити «потім». Людина думає, що в її житті настане день, який стане ідеальним моментом, щоб почати жити так, як вона хоче. Треба тільки набратися терпіння і чекати його. Все це говорить про те, що перфекціоністи схильні до прокрастинації, відкладаючи роботу на останню хвилину, оскільки розуміють, що не можуть виконати її ідеально.

З. Оніпко, провівши емпіричне дослідження перфекціонізму, як чинника формування прокрастинації, прийшов до висновку, що перфекціонізм і прокрастинація – взаємопов’язані феномени, що підтверджується наявністю зв’язків. Виражений перфекціонізм, коли особистість прагне до недосяжних стандартів виконання діяльності, обумовлює прояв прокрастинації. Перфекціонізм є соціально-обумовленим фактором, а тому сприймаючи вимоги, що пред’являються до неї оточуючими, як завищені і нереалістичні, що поєднується з страхом оцінки, діяльність суб’єкта може «блокуватися» страхом негативної оцінки або страхом бути знеціненими іншими, не досягнувши рівня їх очікувань, що породжує прокрастинацію (суб’єкт відкладає виконання справ в спробі відтягнути цю ситуацію засудження іншими) [16].

Таким чином, сьогодні в психологічній науці є багато різних поглядів щодо зв'язку між цими двома явищами, але більшість дослідників дотримуються думки, що певна кореляція між перфекціонізмом і прокрастинацією все ж таки існує. Проте яка саме кореляція, позитивна чи негативна, ствердно сказати не можна.

Результати багатьох досліджень вказують на взаємозв'язок високих показників перфекціонізму і прокрастинації, але також є і достатня кількість досліджень, що спростовують це. Відсутність єдиної думки може говорити або про маловивченість феноменів, або про їх нестабільність. Іншими словами з кожним роком виявляється все більший інформаційний та соціальний тиск на особистість, що і може змінювати характеристики явищ.

Однак, проведений аналіз наявних досліджень показує, що перфекціонізм та прокрастинація взаємопов’язані феномени, а найбільше з прокрастинацією пов’язані саме соціальні параметри невротичного перфекціонізму.

Аналізуючи сучасні дослідження феномену перфекціонізму, ми можемо зробити висновок, що питання психологічної структури перфекціонізму залишається досить дискусійною темою, яка закладає перспективу для подальших теоретичних та практичних досліджень.

У сфері сучасних теоретичних досліджень проблеми перфекціонізму більшість дослідників розкривають його як багатовимірну особистісну конструкцію, в якій одні параметри пов’язані з конструктивним прагненням індивіда до досконалості (нормальним адаптивним функціонуванням), а інші - з патологічним прагненням до довершеності.

Теоретичне дослідження явища прокрастинації показало, що єдиного визначення феномену прокрастинації не існує. Також, на сьогоднішній день немає чіткого розуміння механізму прокрастинації: генетично чи соціально обумовлене це явище. Існують різні типи прокрастинаторів: розслаблені та напружені, активні та пасивні, непрокрастинатори, продуктивні прокрастинатори та непродуктивні прокрастинатори.

Аналіз умов виникнення прокрастинації дозволяє виділити її психологічні, психосоціальні, навчальні, психофізіологічні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та ресурсні причини.

В даному дослідженні ми будемо дотримуватись визначення, що прокрастинація - це добровільне відкладання суб'єктом виконання запланованих справ, хоча таке відкладання призведе до очікуваних негативних наслідків. Таку затримку можна вважати необґрунтованою, оскільки для затримки немає вагомої, «поважної» причини. Можна також спостерігати альтернативні варіанти поведінки, коли початок і завершення справи затягуються із-за усвідомлення її неконструктивності.

Перфекціонізм - це повсякденна практика вимагати від себе більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини. Це визначення описує перфекціонізм як одновимірний конструкт та включає лише один вимір перфекціонізму - бажання встановити високі стандарти ефективності. Перфекціоністи часто прокрастинують, але тип перфекціонізму має значення.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ

2.1. Характеристика методів дослідження перфекціонізму особистості та особливостей прокрастинації

Дослідження перфекціонізму та прокрастинації - це важлива область в психології, яка допомагає розуміти і керувати цими аспектами особистості. Важливою складовою емпіричного етапу дослідження є добір діагностичного інструментарію для збору емпіричних даних щодо показників перфекціонізму та прокрастинації. Комплекс психодіагностичних методик даного дослідження добирався відповідно до поставлених завдань кваліфікаційної роботи з урахуванням результатів проведеного теоретичного аналізу взаємозв'язку між перфекціонизмом і прокрастинацією.

Детально розглянемо характеристику методів дослідження, які були використані в ході емпіричного дослідження.

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (The Multidimensional Perfectionism Scale, MPS) розроблена П. Х'юїтом і Г. Флеттом (Hewitt & Flett) і є одним із найвідоміших та найчастіше використовуваних інструментів для вимірювання перфекціонізму (Додаток Б). Методика включає три основні підшкали, кожна з яких характеризує певний аспект перфекціонізму. Нижче наведено опис кожної з цих підшкал:

1. «Стандарти вимогливості» (High Standards). Ця підшкала вимірює ступінь, до якої людина встановлює високі стандарти для себе. Люди з високими балами на цій шкалі можуть бути дуже самовимагаючими та встановлювати надмірно високі цілі, що часто важко досягти.

2. «Страх помилок» (Fear of Failure). Ця підшкала вимірює ступінь тривожності та страху перед помилками або невдачами. Люди з високими

балами на цій шкалі можуть мати тенденцію уникати ризику та витрачати надмірний час на перевірку своїх дій.

3. «Організаційність» (Organization). Ця підшкала оцінює ступінь організованості та дисциплінованості особистості. Люди з високими балами на цій шкалі можуть бути дуже систематичними та уважними до деталей.

Крім цього, MPS включає загальну оцінку перфекціонізму, яка вимірює загальний рівень цього явища у суб’єкта. Методика зазвичай вимірюється за допомогою шкал із пунктами, на які респонденти вибирають відповіді від «погано підходить мені» до «дуже добре мені підходить». Загальний рівень перфекціонізму обчислюється шляхом підсумовування балів з кожної підшкали. MPS є корисним інструментом для дослідження перфекціонізму у різних груп населення та контекстах, а також для вивчення його впливу на психічне здоров'я та поведінку [21].

Використання цієї шкали дозволяє дослідникам розглянути, як саме різні аспекти перфекціонізму пов'язані з прокрастинацією. Наприклад, можна дослідити, чи є певні аспекти перфекціонізму, які більш сильно пов'язані з прокрастинацією, або які саме аспекти перфекціонізму можуть сприяти або запобігати прокрастинації.

Результати, отримані за допомогою цієї шкали, можуть допомогти краще зрозуміти, як перфекціонізм впливає на поведінку прокрастинації в різних контекстах, таких як навчання, робота або особисті справи.

Таким чином, використання «Багатовимірної шкали перфекціонізму» дозволяє отримати більш глибоке та комплексне розуміння взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією.

Опитувальник загальної прокрастинації (General Procrastination Scale, GP) був розроблений Крісом Лейом (Chris Lay) і використовується для вимірювання загального рівня прокрастинації у людей (Додаток А). Цей інструмент дозволяє оцінити, наскільки часто особистість відкладає важливі завдання на потім та переносить їх виконання на майбутнє.

Опитувальник за шкалою GP є широко використовуваним інструментом для дослідження прокрастинації та її впливу на різні аспекти життя, такі як академічна та професійна успішність, психічне здоров'я та стосунки. Він дозволяє отримати кількісні дані про рівень прокрастинації та виявити особистісні риси, пов'язані з цим явищем.

Зазвичай опитувальник GP складається з 20-ти питань, які оцінюються на п'ятибальній шкалі, де 1 - «ніколи», а 5 - «дуже часто». Ці питання можуть стосуватися конкретних ситуацій чи поведінки, пов'язаної з прокрастинацією. Після того, як респондент відповідає на всі питання, бали накопичуються, і загальний рівень прокрастинації обчислюється шляхом підсумовування балів. Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень прокрастинації.

Опитувальник добре вивчений та перевірений на психометричну достовірність та валідність. Його результати можуть надати достовірні дані для аналізу в контексті дослідження прокрастинації та її зв'язку з перфекціонізмом. Він дозволяє провести розгорнутий аналіз тенденції до прокрастинації та оцінити не лише загальний рівень прокрастинації, а й рівень прокрастинації в окремих сферах життя, що може бути корисним у вивченні зв'язку з перфекціонізмом. Також опитувальник легкий у використанні та адмініструванні. Його можна провести онлайн або на папері, що дозволяє зручно залучати різноманітні групи для дослідження.

Методика «П’ятифакторна модель «Велика п’ятірка»» (Big Five) Р. Маккраї та П. Коста в адаптації Л. Бурлачука.

Дану методику ми використовували з метою опису особистості структуровано, охопивши найрізноманітніші її сторони. П'ятифакторний особистісний опитувальник, більш відомий як "Велика п'ятірка", був розроблений американськими психологами Р. Маккраї та П. Коста. В подальшому опитувальник був адаптований і в остаточному вигляді представлений Л. Бурлачуком.

У психології «Велика п'ятірка» (Big five) - це пятифакторна модель особистості, розроблена таким чином, що до набору рис, які до неї входять, можна було скласти структурований і досить повний портрет особистості. Ця модель включає 5 основних чинників, кожен з яких, в свою чергу, об'єднує групу рис. У більшості досліджень вони називаються первинними факторами. Виміряти показники «Великої п'ятірки», Л. Бурлачук пропонує за допомогою тесту з відповідною назвою – «П'ятифакторний опитувальник особистості».

Так, класична «Велика п'ятірка» виділяє такі основні чинники (їх ще називають вторинними):

1) Екстраверсія – інтроверсія;
2) Прихильність – відособленість;
3) Самоконтроль – імпульсивність;
4) Рівень емоційної стійкості;
5) Експресивність – практичність.

Основні чинники - великі і досить незалежні один від одного групи рис особистості. Кожна з цих груп об'єднує риси меншого «масштабу» - первинні чинники. Їх точний список різниться у різних дослідників, проте загальний напрямок, безумовно, збігається. Сумлінність включає надійність, відповідальність, скрупульозність в роботі, дисциплінованість, самоконтроль, організованість. В екстраверсію входять риси, властиві інтровертам або екстравертів, - комунікабельність, товариськість, балакучість, прагнення до компанії тощо.

Згода, або співпраця, - ця група присвячена тому, наскільки людина прагне до соціуму. Включені в неї аспекти характеризують те, чи приємна особистість в спілкуванні, намагається знайти спільну мову з іншими або, навпаки, грубить, відштовхує, відокремлюється. Тут же піднімаються питання того, чи вміє людина співчувати, розуміти емоції і почуття інших людей, добра, егоїстична чи навпаки.

Нейротизм - показник емоційної стабільності / нестабільності, чутливості, нервозності, неспокійності, дратівливості. Відкритість досвіду передає те, чи готова людина до сприйняття нового, чи подобається їй осягати, вивчати що-небудь, чи схильна вона до фантазій, креативності, наскільки у неї розвинена уява.

Таким чином, методика «Велика п'ятірка» - це одна з найвідоміших та найчастіше використовуваних моделей особистісних рис. Вона включає п'ять основних діапазонів особистості: нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, доброзичливість та сумлінність. Проаналізувавши їхні взаємозв'язки, можна отримати глибше розуміння особливостей виникнення перфекціонізму та прокрастинації у особистості.

В ході статистичної обробки даних застосовувався *кореляційний аналіз Пірсона.*

Кореляційний аналіз Пірсона є одним із найпоширеніших методів у психологічних дослідженнях для визначення взаємозв'язку між двома змінними. Кореляційний аналіз дозволяє встановити, наскільки сильно пов'язані між собою дві або більше змінні. Наприклад, вивчення зв'язку між стресом та психічним здоров'ям, між витратами часу на вивчення та академічними успіхами тощо.

Він допомагає уникнути помилкових висновків про причинно-наслідкові зв'язки між змінними, наголошуючи на статистичній залежності, а не на прямому причинно-наслідковому відношенні. За допомогою нього можна оцінити силу взаємозв'язку між змінними. Зв'язок може бути відсутнім, слабким, середнім або сильним, що допомагає зрозуміти природу взаємодії між змінними. Кореляційний аналіз може бути використаний для прогнозування поведінкових та психологічних показників на основі взаємозв'язку між різними факторами.

Отже, кореляційний аналіз Пірсона є потужним інструментом у психологічних дослідженнях, який дозволяє дослідникам розуміти взаємозв'язки між різними змінними та їх вплив на поведінку та психічне здоров'я.

Таким чином, обрані методи діагностики дозволяють отримувати детальні дані про перфекціонізм та прокрастинацію, зрозуміти їхні причини та наслідки, а також пропонувати ефективні методи управління цими явищами.

2.2. Організація дослідження взаємозв’язку між перфекціонізмом особистості та прокрастинацією

Відповідно до завдань дослідження та висунуте припущення про те, що підвищений рівень перфекціонізму може призводити до виникнення прокрастинації, виходячи з проведеного теоретичного аналізу зазначеної проблематики та обраних методів діагностики, нами була організована вимірювальна процедура та збір емпіричних даних.

Дослідження проводилось за допомогою інтернет-ресурсів в лютому-березні 2024 року. Була створена гугл-форма та відправлена різним віковим категоріям користувачам мережі Facebook.

Вибірку емпіричного дослідження склали 36 респондентів, віком від 22 до 61 років. Серед них: чоловіків – 11, жінок – 25. Розмаїття вікових категорій від 22 до 61 року дозволяє зрозуміти, як прокрастинація проявляється у різних етапах життя. Це може дати більш різноманітні й об'єктивні дані.

Враховуючи те, що підходи до прокрастинації можуть відрізнятися в залежності від гендерних характеристик, вважаємо за необхідне підчас аналізу результатів дослідження враховувати розподіл між чоловіками та жінками, що допоможе виокремити можливі відмінності в отриманих даних.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою описаних вище діагностичних методик, а саме: «Багатовимірної шкали перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта, опитувальника загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей та п'ятифакторна модель «Велика п'ятірка» (Big Five) Р. Маккраї та П. Коста в адаптації Л. Бурлачука.. Обрана діагностика вирішувала наступні задачі дослідження:

1) визначити загальний рівень перфекціонізму та особливості його прояву в учасників дослідження;

2) дослідити схильність респондентів до прокрастинації;

3) співвіднести результати діагностики і визначити наявність кореляції між рівнем перфекціонізму і станом прокрастинації.

Статистична обробка даних проводилася за допомогою програм математичної статистики (Exel). Для визначення взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму особистості і показниками прокрастинації був застосований кореляційний аналіз шляхом обчислення коефіцієнту кореляції Пірсона.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією

У нашій роботі якісний метод результатів психологічної діагностики проводився в кілька етапів відповідно до окреслених задач емпіричного дослідження. На першому етапі ми використали «Багатовимірну шкалу перфекціонізму» П. Хьюітта і Г. Флетта для дослідження рівня перфекціонізму, отримали та проаналізували отримані результати. Другим етапом дослідження стало проведення «Загальної шкали прокрастинації» К. Лея та п'ятифакторна модель «Велика п'ятірка» (Big Five) Р. Маккраї та П. Коста в адаптації Л. Бурлачука та аналіз отриманих результатів.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта.

Результати онлайн опитування за обраним психодіагностичним інструментарієм були отримані у вигляді сирих балів. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Сирі бали за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта

№ досліджуваного	Назва шкал			
	Перфекціонізм орієнтований на себе	Перфекціонізм орієнтований на інших	Соціально–приписаний перфекціонізм	Загальний рівень перфекціонізму
1	55	74	57	72
2	60	79	81	69
3	59	81	74	84
4	81	51	45	49
5	74	42	72	56
6	45	74	69	58
7	72	74	84	78
8	69	79	49	74
9	84	81	72	79
10	49	51	69	81
11	56	72	84	51
12	58	69	49	42
13	78	84	56	74
14	77	49	58	79
15	60	56	78	81
16	55	58	74	55
17	54	74	79	60
18	69	79	72	59
19	67	81	69	81
20	46	74	84	74
21	74	45	49	45
22	79	72	56	72
23	81	69	58	69
24	51	84	74	74
25	42	49	79	79
26	74	56	81	81
27	79	55	51	51
28	81	60	42	81
29	42	59	74	74
30	74	81	79	45

За допомогою ключа обробки отриманих результатів ми порахували кількість балів по кожній шкалі. Кожен досліджуваний відповів на 45 питань. Шкала підрахунку поділялась на 2 типи: звичайна та обернена, деякі питання рахуються в правильному порядку (від 1 до 7), деякі у зворотному (від 7 до 1). Таким чином ми отримали кількість балів по кожному досліджуваному по кожній шкалі.

Після обрахунку сирих балів та визначення загального рівня перфекціонізму, отриманні бали були переведені у відсоткові значення з метою їх загальної інтерпретації. Узагальнені результати, об'єднані за кожною шкалою, представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні розвитку перфекціонізму досліджуємих за методикою П. Х'юїтта та Г. Флетта

№ п/п	Назва шкали	Рівень	Результат дослідження у %
1	Перфекціонізм орієнтований на себе	Високий	25
		Середній	44
		Низький	26
2	Перфекціонізм орієнтований на інших	Високий	31
		Середній	25
		Низький	44
3	Соціально– приписаний перфекціонізм	Високий	35
		Середній	38
		Низький	28
4	Загальний рівень перфекціонізму	Високий	25
		Середній	59
		Низький	16

В інтерпретації результатів діагностики, які подані у таблиці 2.1, ми розглядали перфекціонізм як тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти, що призводить до неможливості відчувати задоволення отриманими результатами, уявлення результатів діяльності у форматі «отримати все, або взагалі нічого» – цілковита відповідність надвисоким стандартам чи повне розчарування.

Результати дослідження показали, що 25% респондентів отримали високі оцінки за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе», що привело нас до думки, що респонденти мають надзвичайно високі особисті стандарти до себе. Але майже половина респондентів (44%) отримали середній бал за цією шкалою. Також, близько чверті (26%) випробовуваних отримали низькі результати за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе» за «Багатовимірною шкалою перфекціонізму» П. Хьюітта і Х. Флетта,.

Близько третини (31%) респондентів отримали високі оцінки за шкалою «Перфекціонізм, орієнтованого на інших», що свідчить про надзвичайно високі стандарти та вимоги респондентів до інших. Чверть досліджуваних (25%) отримали середній бал за цією шкалою. Ще 43% отримали найнижчий бал за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших». З цього можна зробити висновок, що орієнтація на інших не є найпоширенішим показником у цій групі, а значіть не буде виступати найважливішою детермінантою розвитку прокрастинації.

Близько третини (34%) респондентів отримали високий бал за шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм». Це свідчить про те, що респонденти вважають зависокими та нереалістичними стандарти, які висувають перед ними, та вимоги, які висувають до них оточуючі. Але в той же час їхня поведінка є також спробою відповідати завищеним очікуванням інших. Більше третини (37%) респондентів отримали середній бал за цим показником. Трохи менше третини (28%) респондентів мали низький рівень перфекціонізму за цією шкалою.

Зокрема, якщо порівняти середні бали за всіма шкалами, можна помітити, що найвищий середній бал отримано за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе». Виходячи із загального рівня перфекціонізму, 25% респондентів мають високий рівень розвитку. Ми можемо припускати, що такі особистості характеризуються сильною волею, високим почуттям відповідальності та зосередженості, високим ступенем дисциплінованості та старанності, здатністю присвятити себе роботі, але низьким ступенем

рішучості та наполегливості. Відповідно до особистісно-типологічних характеристик, вони визначаються надмірною особистісною тривожністю, недовірливістю, боязкістю, чутливістю, покірливістю, залежністю від димки інших. Крім того, для них характерна низька самооцінка (особливо щодо оцінки власного інтелекту, характеру, здатності робити щось самостійно, впевненості в собі), що проявляється найбільшою невідповідністю між рівнем самооцінки та рівнем домагань (найвищий рівень). Більше половини (59%) респондентів мають середній рівень перфекціонізму. Лише (15%) респондентів повідомили про низький загальний рівень перфекціонізму.

Отримані результати, для наочності, представимо у вигляді діаграми 2.1.

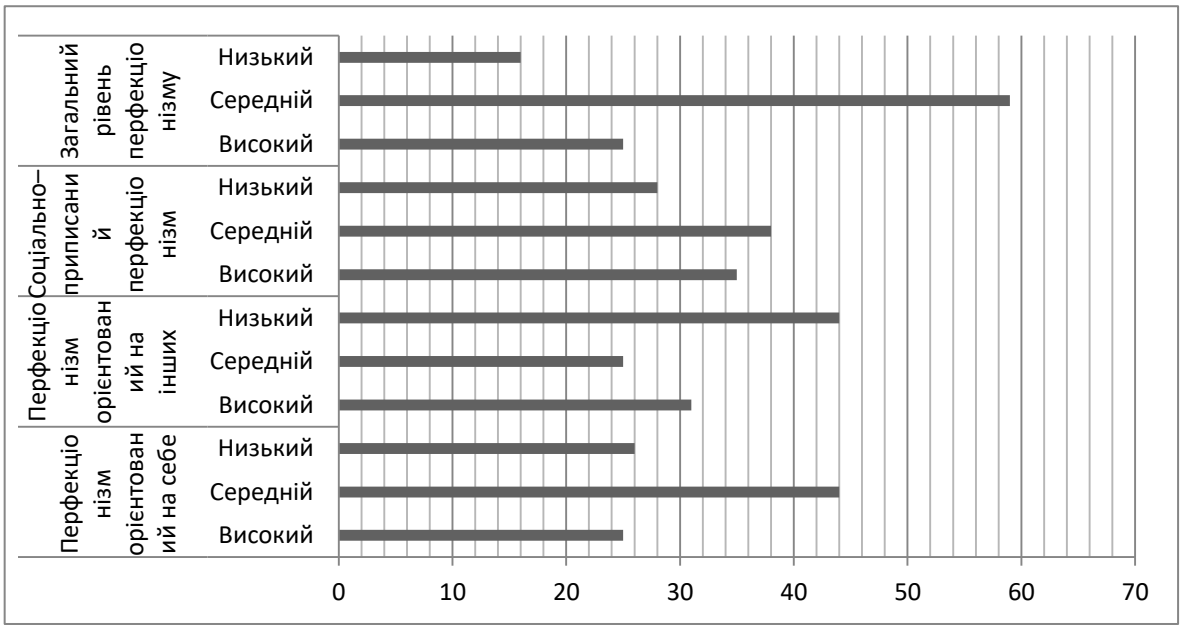


Рис. 2.1. Рівень перфекціонізму досліджуємих у %

Таким чином, згідно отриманих результатів діагностики, ми можемо зробити висновок, що загалом у більшості респондентів перфекціонізм розвинений на середньому рівні. З точки зору спрямованості, можна констатувати, що переважає соціально-приписаний перфекціонізм.

За всіма іншими шкалами ми бачимо переважання середнього рівня перфекціонізму, що говорить про те, що рівень перфекціонізму досліджених

є в нормі. Нормальний рівень перфекціонізму може різнитися в залежності від контексту та індивідуальних особливостей особистості.

Однак, в цілому, перфекціонізм вважається нормальним, коли він не заважає досягненню цілей та задоволенню життям, не супроводжується високим рівнем стресу або тривожності, та не впливає на відносини з іншими людьми.

Наступним нашим кроком, буде *аналіз результатів дослідження стану прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей*.

За результатами обрахунку даних, ми отримали сирі бали. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Сирі бали за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

№ досліджуваного	Сирий бал
1	43
2	40
3	55
4	51
5	49
6	34
7	25
8	56
9	35
10	44
11	56
12	58
13	29
14	37
15	57
16	55
17	54
18	28
19	55
20	44
21	45
22	47
23	61

Продовження таблиці 2.3

25	42
26	74
27	79
28	81
29	42
30	34

Досліджувані отримали бланк з 20 твердженнями, кожне твердження мало 5 варіантів відповіді: 1 бал - абсолютно не згоден; 2 бали – не згоден; 3 бали – важко визначитися; 4 бали – згоден; 5 балів – абсолютно згоден.

Також при підрахунку сирих балів необхідно було враховувати прямі (від 1 до 5) та обернені (від 5 до 1) твердження. Максимальна кількість балів – 100.

Підрахунок балів здійснювався за наступною схемою:

1) 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
2) 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
3) до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

Отриманні сирі бали, які презентують рівень прокрастинації особистості були нами переведені у відсоткові значення з метою їх загальної інтерпретації.

Узагальнені результати за кожним рівнем представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Визначення рівня прокрастинації за результати методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

Назва шкали	Рівень	Результат дослідження (%)
Прокрастинація	Високий	31
	Середній	63
	Низький	2

У таблиці 2.4 нами подані результати методики, спрямованої на визначення рівня прокрастинації особистості. Аналізуючи отримані дані ми виявили, що 31% респондентів притаманний високий рівень прокрастинації, тобто вони схильні відкладати повсякденні справи, не вміють розподіляти навантаження, визначати пріоритетні цілі, діяти у відповідності з планом. Проте, жоден із респондентів не набрав крайніх значень, що говорить про виразність даного феномену в межах норми.

Зокрема, у більше ніж половини респондентів (63%) за результатами діагностики виявлено середній рівень схильності до прокрастинації, що теж є вагомим показником того, що обрані нами респонденти мають високу концентрацію схильності до прокрастинації.

І лише 6% респондентів проявили низький рівень прокрастинації, тобто вони не схильні до відкладання повсякденних справ, вміють розподіляти навантаження, визначати пріоритетні цілі, діяти у відповідності з планом.

Для наочної презентації отриманих даних, представимо їх у вигляді діаграми 2.2.

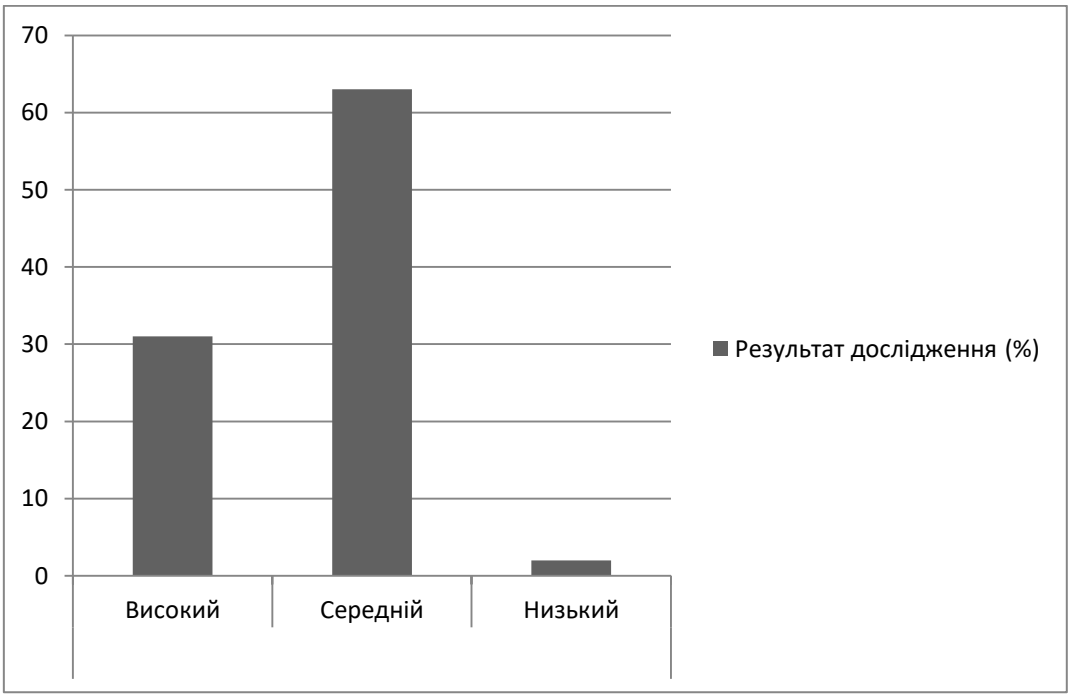


Рис. 2.2. Рівень прокрастинації респондентів у %

Таким чином, спостерігаємо, що рівень прокрастинації у досліджуваних знаходиться на середньому рівні. При середньому рівні прокрастинації особистість може мати деякий ступінь мотивації та цілей, але недостатньо сильну, щоб вона виявилася достатньою для ефективного управління часом та завданнями. Людина може недооцінювати час і зусилля, необхідні для виконання завдання, і тому відкладати його на майбутнє.

Аналіз результатів за п'ятифакторною моделлю «Велика п'ятірка» (Big Five) Р. Маккраї та П. Коста в адаптації Л. Бурлачука.

Дану методику ми використовували з метою опису особистості, врахувавши структурні елементи її психіки, охопивши найрізноманітніші її сторони.

Методика дозволяє виділити 30 рис (5 основних та 25 вторинних), які і складуть суцільну модель особистості. Кожна шкала основних чинників виявляє групу певних рис особистості, які в неї входять. Чим вище або нижче значення показників, тим яскравіше виражена схильність людини до тієї чи іншої межі.

Мінімальна кількість балів для основних чинників - 15, максимальна - 75. Низькими вважаються показники від 15 до 40 балів, високими - від 51 до 75 балів. Середніми показниками вважаються значення в діапазоні від 41 до 50 балів. Для первинних факторів мінімум – 3 бали, максимум - 15. Середні значення, відповідно, 8-10 балів.

Модель «Велика п'ятірка» включає в себе такі фактори:

1) Екстраверсія – інтроверсія;
2) Прихильність – відособленість;
3) Самоконтроль – імпульсивність;
4) Рівень емоційної стійкості;
5) Експресивність – практичність.

За допомогою ключа ми обробили результати дослідження та узагальнили отримані дані окремо за кожним фактором «Великої п'ятірки».

Далі перевели у відсотки отримані значення та результати представили у вигляді таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати психологічних факторів досліджуваних

№ з/п	Психологічний фактор	Показник (сер.знач.)	Рівень	Результат у (%)
1.	Екстраверсія Інтроверсія	57	Високий	27
2.	Прихильність Відособленість	36	Низький	28
3.	Самоконтроль Імпульсивність	47	Середній	26
4.	Рівень емоційної стійкості	35	Низький	11
5.	Експресивність Практичність	42	Середній	32

Отже, інтерпретуючи отримані результати, можна сказати, що за показником «Екстраверсія-інтроверсія» отримано високий результат. У 27% досліджуваних переважає саме цей фактор. Це може говорити про те, що психіка людини спрямована на екстраверсію.

Екстравертам характерна товариськість, любов до розваг, заходи з великою кількістю людей. Такі особистості мають багато знайомих та друзів, з якими можна поговорити. Вони, повсякчас, відчувають велику потребу у комунікативних зв’язках, які приносять їм задоволення.

Люди з екставертною спрямованістю часто лінуються, прагнуть часто розважатися, намагаються не навантажувати себе навчальною діяльністю та роботою. Екстраверти бажають гострих вражень, мають схильність ризикувати. Частіше за все, їх дії характеризуються необдуманістю та імпульсивністю.

Екстраверти постійно прагнуть змін, є оптимістами, та відрізняються безтурботністю. Такі люди мають слабкий контроль почуттів та вчинків, тому, часто, вони є агресивними та запальними. Під час робочого процесу, вони бажають якнайшвидше закінчити роботу, одноманітні заняття їм швидко набридають.

Екстраверти відкриті до людей, тому, як правило, їх робота пов'язана з людьми. Свою роботу вони виконують швидше за інтровертів, інформацію черпають з пам'яті, їм вдається з вищою ефективністю виконати роботу в умовах дефіциту часу. Активність таких людей приходиться на другу половину дня, ввечері вони почувають себе більш бадьорими, ніж зранку. Екстраверти прагнуть до похвали та заохочень.

Низькі результати за фактором «Прихильність/Відособленість» простежуються у 28% досліджуваних. Відособленість свідчить про прагнення досліджуваних бути самостійними та незалежними.

Респонденти прагнуть дотримуватись відокремленої позиції під час взаємодії з іншими людьми та намагаються тримати дистанцію. Такі люди відрізняються особливим недбалим поводженням під час виконання своїх обіцянок та обов'язків. Намагаються уникати будь-яких громадських прохань та доручень.

Досліджувані, які отримали низькі показники за даним фактором, проявляють максимальну холодність до інших людей, та просто не розуміють співбесідника. Це відбувається тому що, таких людей не хвилюють чужі проблеми, їм важливі тільки власні почуття. Власні інтереси стоять вище, ніж інтереси інших, вони завжди прагнуть відстоювати власну думку під час сутички.

Переважання високих показників за фактором «Самоконтроль/Імпульсивність», які спостерігаються у 26 % досліджуваних, свідчать про те, що досліджувані відрізняються такими особистісними рисами, як акуратність у виконанні нагальних справ, сумлінністю, відповідальністю, обов'язковістю, точністю.

Дана група респондентів полюбляє жити у комфортних умовах та дотримуватись порядку в усьому. Такі люди проявляють неабияку наполегливість під час виконання своїх обов'язків та досягають високих результатів під час виконання своєї діяльності.

Таким людям притаманний самоконтроль, вони прагнуть його в усьому. Самоконтрольовані особистості не відступають від своїх моральних принципів, слідують нормам соціальної поведінки та виконують всі правила навіть в той момент, коли ці правила та норми є формальними.

Така висока самосвідомість та сумлінність взаємопов'язані з високим самоконтролем особистості. Часто, такі люди, переступають через власні принципи, з метою утвердження загальних цінностей, які є не близькими за духом, людині. Такі люди не мають змоги відчути себе відкритими та розкутими в такій мірі, щоб відкрити власні почуття загалу.

Низький рівень емоційної стійкості (11%) за даним фактором, притаманний людям з самодостатнім внутрішнім світом, які впевнені у власних силах, є зрілими в емоційному сенсі, та сміливими, спокійним, постійними у виконанні своїх планів і уподобань та досягненні цілей, які не залежать від настрою людини.

Такі особистості ставляться до життя дуже серйозно та відповідально, є реалістами. Вони добре розуміють дійсність та її вимоги, відкрито дивляться на свої недоліки та не звертають увагу на дрібниці. У них є чітке усвідомлення що таке життя та пристосовуються до нього.

У складних та несприятливих ситуаціях емоційно стійкі особистості здатні зберігати спокій та бути холоднокровними у прийнятті важливих рішень. Їх настрій, частіше, гарний, ніж поганий та пригнічений. Вони почувають себе щасливими.

За фактором «Експресивність/Практичність» отримано середній показник у 32% досліджуваних. Це говорить про те, що досліджуваним притаманні риси як експресивності, так і практичності. Такі досліджувані ставляться до життя з відчуттям легкості.

Такі люди відрізняються безвідповідальністю та безтурботністю, їм складно зрозуміти тих людей, які розмірковують над кожним своїм кроком, та покладає всі свої зусилля на створення фінансового благополуччя.

До життя досліджувані ставляться як до гри, роблячи те, що оточуючі називають легковажними вчинками. Людина цікавиться різноманітними життєвими аспектами та сферами. Таким людям легко навчатися, але вони не дуже серйозно відносяться до систематичної діяльності наукового спрямування, тому, такі люди, рідко, реалізують себе як науковці.

Такі люди часто вже не відрізняють фантазію від реального життя. Досліджувані частіше довіряють своїм інтуїтивним почуттям, ніж здоровому глузду, мало звертають увагу на поточні повсякденні справи і обов'язки, уникають рутинної роботи. Це емоційні, експресивні, з добре розвиненим естетичним і художнім смаком люди.

Цим же людям можуть бути властиві і риси практичності, які за своїм складом реалісти, добре адаптовані в повсякденному житті. Вони тверезо і реалістично дивляться на життя, вірять в матеріальні цінності більше, ніж в абстрактні ідеї. Такі люди часто стурбовані своїми матеріальними проблемами, наполегливо працюють і проявляють завидну наполегливість, втілюючи в життя свої плани.

Негнучкі і неартистичні, часто прості і позбавлені почуття гумору в звичайному житті, вони проявляють сталість своїх звичок і інтересів. Такі досліджувані не люблять різких змін у своєму житті, вони вважають за краще сталість і надійність у всьому, що їх оточує. Вони не сентиментальні, тому їх важко вивести з рівноваги, вплинути на зроблений вибір. До всіх життєвих подій, такі люди підходять з логічною міркою, шукають раціональних пояснень і практичної вигоди.

Для наочності, представимо дані, щодо відсоткового співвідношення досліджуваних по кожному переважаючому фактору. Отримані результати представимо у графічному вигляді за допомогою діаграми 2.3.



Рис. 2.3. Співвідношення досліджуваних за переважаючими факторами

На круговій діаграмі видно, що найбільше досліджуваних з екстравертивними рисами характеру (32%) та за фактором «Прихильність/Відособленість» - 28%, а найменше – емоційно стійких (11%). Тим часом, як практичних (15%) та здатних до самоконтролю (14%) досліджуваних приблизно однакова кількість.

Таким чином, якщо брати до уваги загальні результати дослідження, то найбільш вираженими рисами характеру та темпераменту у даної вибірки досліджуваних є екстраверсія та рівень емоційної стійкості, низький показник якого відображає те, що досліджувані є емоційно стійкими особистостями.

Наступним та останнім кроком, був *кореляційний аналіз* за допомогою розрахунку коефіцієнту кореляції Пірсона, який вимірює ступінь лінійного кореляційного зв’язку між кількісними скалярними ознаками.

Для проведення кореляційного аналізу ми взяли дві перемінні: загальний рівень перфекціонізму та загальний рівень прокрастинації особистості. Кореляційний аналіз дозволяє оцінити силу та напрям взаємозв'язку між двома змінними. Кореляційний аналіз базується на

кількісних даних, що дозволяє отримувати об'єктивні результати. Це особливо важливо в дослідженнях психологічних характеристик, таких як перфекціонізм та прокрастинація, де суб'єктивний вплив може вплинути на результати.

Отже, дослідження взаємозв’язку між рівнем перфекціонізму та прокрастинацією особистості, може показати як пов'язані між собою ці дві характеристики, а також підтвердити або спростувати наше припущення про те, що підвищений рівень перфекціонізму може призводити до виникнення прокрастинації.

Кореляційний зв’язок розраховувався за формулою коефіцієнту кореляції Пірсона:

$$R_{xy} = \frac{\sum_{i=0}^{n-1}(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=0}^{n-1}(x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=0}^{n-1}(y_i - \bar{y})^2}}.$$

Де x – значення рівня перфекціонізму, а y – рівня прокрастинації особистості.

Таким чином, отриманий коефіцієнт кореляційного зв’язку склав -0,765. Він вказує на високий ступінь оберненої (від'ємної) лінійної залежності між двома змінними. Це означає, що зі збільшенням значень однієї змінної, значення іншої зменшується, і навпаки.

Отримані результати представимо у вигляді діаграми 2.4.

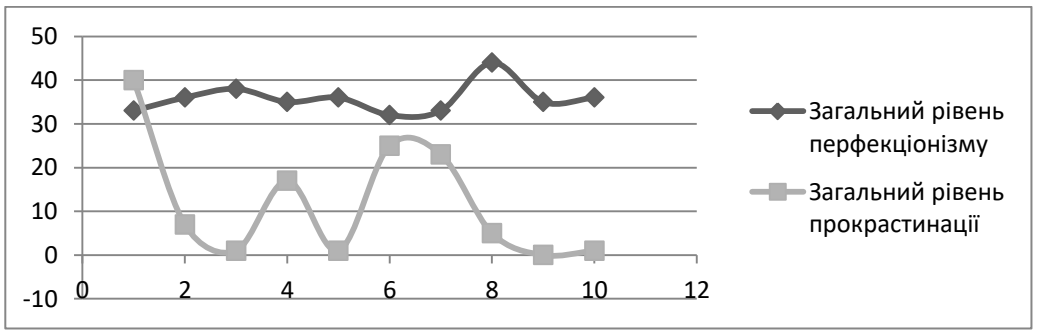


Рис. 2.4. Графік кореляційної залежності між загальними рівняннями перфекціонізму та прокрастинації

Виходячи з цього, ми можемо стверджувати, що існує позитивна кореляція загального рівня перфекціонізму та прокрастинації, виходячи з цього ми можемо стверджувати, що чим вищий рівень перфекціонізму особистості, тим більша схильність до прокрастинації. Отже, встановлені кореляційні зв’язки підтверджують нашу гіпотезу про те що підвищений рівень перфекціонізму може призводити до виникнення прокрастинації.

Також ми маємо на меті проаналізувати зв'язок між особистісними рисами, зокрема, між естраверсією/інтроверсією, які переважають у респондентів та перфекціонізмом. Тож також виникає необхідність застосування кореляційного аналізу. Отримані результати представимо у вигляді діаграми 2.5.

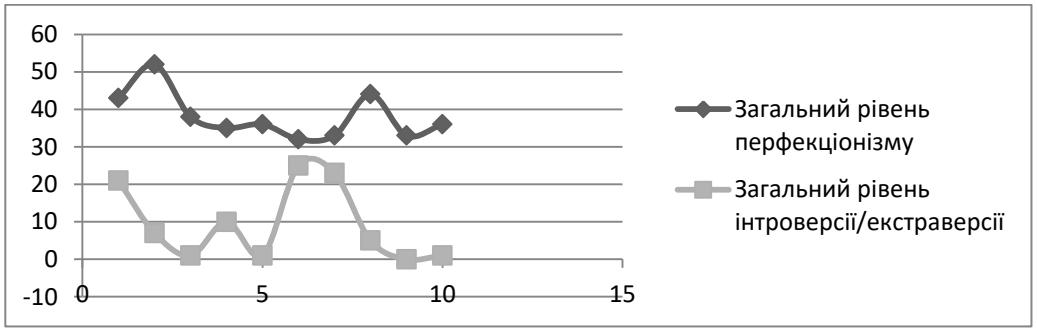


Рис. 2.5. Графік кореляційної залежності між загальними рівняннями перфекціонізму та особистісними рисами екстраверсії/інроверсії

Таким чином, отриманий коефіцієнт кореляційного зв’язку склав -0,021. Він вказує на відсутність залежності між двома змінними: загальним рівнем перфекціонізму та загального рівня екстраверсії/інтроверсії.

Результати кореляційного зв'язку можна пояснити «Принципом прокрастинаторів–перфекціоністів», описаним Я. Варваричева: «Якщо не можеш зробити щось ідеально, краще не робити цього зовсім» [5, 123]. Таким чином, для перфекційної особистості може бути характерно відкладати виконання справи у разі встановлення підвищених вимог до себе, розуміння неможливості виконати щось ідеальне.

2.4. Основи психологічної інтервенції щодо подолання прокрастинації та перфекціонізму

В ході емпіричного дослідження ми виявили, що у досліджуваних простежується, здебільшого середній рівень прокрастинації та перфекціонізму, що може свідчити про те, що досліджувані можуть часто прокрастинувати та перфекціонізувати. Також нами було підтверджено гіпотезу щодо того, що підвищений рівень перфекціонізму може призводити до виникнення прокрастинації.

У зв’язку з цим, виникає необхідність розроблення програми психологічної інтервенції направленої на подолання прокрастинації та перфекціонізму. Подолання цих явищ може виявитися важливим завданням для багатьох людей.

Перфекціонізм, хоч і з першого погляду може здаватися позитивною рисою, насправді може негативно впливати на фізичне та психологічне здоров’я особистості, стосунки та загальну якість життя. В постійному прагненні досягти ідеалу та високих стандартів, перфекціонізм може призводити до стресу, неврозів та втрати задоволення від життя.

Подолання перфекціонізму вимагає від людини саморефлексії, самоаналізу та практичних кроків для зміни свого погляду на себе та світ вцілому. Розглянемо кроки, які можна вжити для подолання перфекціонізму та прокрастинації з метою досягнення більшого благополуччя.

Спершу неохідно зрозуміти причину. Важливо з'ясувати, чому ви прокрастинуєте або віддаєтесь перфекціонізму. Можливо, це страх провалу, невпевненість у своїх здібностях або неясне уявлення про завдання. Розуміння цих причин допоможе знайти ефективні шляхи подолання цих проблем.

Потім проведіть аналіз розуміння власних стандартів та очікувань. Запитайте себе, чому ви ставите так високі вимоги до себе і які переконання лежать в основі цих стандартів. Чи вони реалістичні? Чи вони належать вам,

чи сформовані під впливом інших? Відповіді на ці питання допоможуть людиі зрозуміти корені перфекціонізму та прокрастинації.

Існують також і спеціальні ефективні вправи, які направлені на боротьбу з прокрастинацією [15].

Вправа 1. «З'їсти жабу». Боротись із прокрастинацією за допомогою «жаб» пропонує професійний лектор Б. Трейсі у своїй книзі «Зроби це зараз».

«Жаба» — це найбільше та найважливіше завдання, виконання якого ви будете відтягувати, якщо нічого не зміните в собі.

Перше правило поїдання жаб: «Якщо мусите з'їсти двох жаб, з'їжте спершу бридкішу». Інакше кажучи, якщо перед вами два важливих завдання, краще почніть із більшого, складнішого, важливішого. Цей принцип перегукується із «законом Парето 20/80». Це правило каже, що 20% ваших зусиль дають 80% результату. Решта 80% ваших зусиль допоможуть здобути лише 20% результату. Якщо маєте список із 10 справ, дві з них потребують стільки ж зусиль, як решта вісім разом узяті. Саме тому потрібно розпочинати роботу із цих складних завдань.

Привчіть себе починати не зволікаючи, завершуйте роботу й лише тоді переходьте до наступного завдання. Поборіть у собі спокусу починати з легшого завдання.

Друге правило поїдання жаб: «Якщо вам усе одно доведеться з'їсти живу жабу, то довго сидіти й дивитися на неї — це нічим не допоможе».

А для розвитку звички зосереджуватися вам необхідно засвоїти три «Р»: рішення, режим і рішучість. Спершу прийміть рішення про розвиток звички завершувати почате завдання. Потім виробіть режим практикування, аж доки бажане не автоматизується. І нарешті все виконуйте з рішучістю, доки звичка не стане притаманною вашій особистості.

Вправа 2. Метод помідора. Цю техніку винайшов Франческо Чірілло ще в кінці 1980-х, але вона й сьогодні рятує від робочих провалів найзатятіших прокрастинаторів світу. Виконуйте 5 простих кроків «Методу

помідора», і вам перестане надокучати бажання відкласти щось важливе в дальню шухляду.

Чітко визначте завдання, яке будете виконувати.

Встановіть помідор (так ми називатимемо таймер) на 25 хвилин.

Ці 25 хвилин працюйте, ні на що не відволікаючись, і не дивіться на час. Навіть якщо в голову приходять думки, що заважають працювати, негайно повертайтеся до роботи — на вас чекає ваш помідор!

Дзинь! Ваш час вичерпано. Ви точно мали зробити свою справу або її частину, яка займає 25 хвилин. Маєте коротку перерву — 5 хвилин. Послухайте музику, випийте чаю, погладьте домашнього улюбленця, якщо займаєтеся справами вдома.

Якщо ваша велика справа поділена на частини, після кожного четвертого «помідора» робіть тривалу перерву — від 15 до 30 хвилин. Ви будете приємно здивовані тим, наскільки можете бути продуктивним.

Вправа 3. Миша і швейцарський сир. Це надзвичайно дієвий інструмент від зірки в царині тайм-менеджменту Алана Лакейна з його книги «How to get control of your time and your life» («Як контролювати ваше життя і ваш час»).

Треба уявити велику головку швейцарського сиру, а себе — мишею, яка дуже хоче ним поласувати. Сир — це і є ваше велике завдання.

Але мишка не може проковтнути весь шмат за раз. Саме тому вона обирає стратегію — прогризати маленькі дірочки з різних боків головки, аж поки не з’їсть усю.

Ваше завдання почне вирішуватися незалежно від того, з якого боку ви будете прогризати дірку. Не думайте надто довго, з якого боку почати гризти — просто зробіть цей перший маленький «кусь». Після кількох таких дірок ви вже краще зрозумієте суть завдання і сплануєте послідовність дій для його виконання.

Не повертайтеся до дірочки, яку вже прогризли, щоразу робіть нову: починайте виконувати завдання кожен раз з іншого боку. Гризіть сир навіть тоді, коли маєте дуже мало часу: навіть за 5 хвилин можна зробити маленьку, але потрібну роботу: виписати невідомі слова з тексту, прочитати кілька абзаців, вивчити одне правило.

Тож, підведемо підсумок способів, які допомагають не прокрастинувати та не вдаватися до деструктивного перфекціонізму.

1. Розбийте свої завдання на менші частини та поставте перед собою конкретні цілі. Це допоможе зробити завдання більш досяжними та зменшить ймовірність прокрастинації.

2. Створіть розклад або план роботи, в якому ви визначите час для виконання кожної частини завдання. Поділіть час на невеликі інтервали та працюйте по 25-30 хвилин, роблячи короткі перерви між ними.

3. Необхідно розуміти, що ідеальність недосяжна. Дозвольте собі робити помилки і вчитися на них. Намагайтеся не пристосовувати кожне завдання до ідеалу, а намагайтеся виконати його на високому рівні якнайшвидше.

4. Спробуйте використовувати методи самомотивації, такі як постановка нагород або використання позитивного мовлення.

5. Спілкуйтеся з собою позитивно і заохочуйте себе за кожен успіх, навіть за найменший. Поділіться своїми цілями та проблемами з друзями, родиною або колегами. Іноді просте спілкування та підтримка з боку інших може допомогти подолати відчуття самотності та страху.

Таким чином, важливо пам'ятати, що подолання прокрастинації та перфекціонізму - це процес, який може зайняти час. Не бійтеся експериментувати з різними методами та знаходити ті, які найкраще працюють для вас.

В ході даного підрозділу було охарактеризовано психодіагностичні методики, які будуть використовуватись в ході емпіричного дослідження, а

саме: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта, Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей.

Проведено емпіричне дослідження рівня перфекціонізму за трьома показниками перфекціонізму (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально–перипісаний перфекціонізм) та індивідуально визначено загальний перфекціонізму досліджуваних за допомогою методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта.

В ході емпіричного дослідження ми виявили, що досліджувані мають середній рівень перфекціонізму, перфекціонізм вважається нормальним, коли він не заважає досягненню цілей та задоволенню життям, не супроводжується високим рівнем стресу або тривожності, та не впливає на відносини з іншими людьми.

Також було виявлено низький рівень прокрастинації, що свідчить про те, що респонденти мають здатність ефективно маніпулювати своїм часом та досягати результатів без зволікання.

Отже, за результатами проведеного емпіричного дослідження ми можемо стверджувати, що існує позитивна кореляція загального рівня перфекціонізму та прокрастинації, виходячи з цього ми можемо стверджувати, що чим вищий рівень перфекціонізму особистості, тим більша схильність до прокрастинації. Таким чином, встановлені кореляційні зв'язки підтверджують раніше висунуту гіпотезу, про те, що підвищений рівень перфекціонізму може призводити до виникнення прокрастинації.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне і емпіричне дослідження взаємозв’язку між перфекціонізмом особистості та її станом прокрастинації. Це виявилося в з’ясуванні сутності понять перфекціонізму та прокрастинації, визначені їх особливості прояву і чинників розвитку, а також дослідженні взаємовпливу цих явищ.

1. Здійснено теоретичний аналіз основних підходів до вивчення в психологічній науці поняття «перфекціонізм особистості» та виявлено, що вивчення перфекціонізму особистості в психологічній науці вимагає комплексного підходу, який об'єднує когнітивні, психодинамічні, соціальні та індивідуально-психологічні аспекти. Розуміння цього явища вимагає аналізу різних аспектів особистості та її взаємодії з оточуючим середовищем. Перфекціонізм є загальною рисою особистості, яка може впливати на всі сфери життя. У той же час це складна, багатовимірна риса, яка має багато форм і різних аспектів, деякі з яких можуть бути нешкідливими, доброякісними або навіть адаптивними, тоді як інші явно неадаптивні, нездорові та дисфункціональні.

2. Визначено психологічні особливості явища прокрастинації. Визнано, що прокрастинація є складним психологічним явищем, яке виникає з різних причин і проявляється у різних формах. Прокрастинація - це добровільне відкладання суб'єктом виконання запланованих справ, хоча таке відкладання призведе до очікуваних негативних наслідків. Основними чинниками, що викликають прокрастинацію є: недостатня саморегуляція, страх перед неуспіхом, неясність цілей та завдань, низький рівень мотивації та перебільшена оцінка часу тощо. Для ефективного управління прокрастинацією важливо розуміти психологічні особливості особистості та шукати способи подолання негативних проявів цього явища.

3. Теоретично проаналізовано наявність взаємозв’язку між перфекціонізмом та прокрастинацією. В процесі аналізу було виявлено, що перфекціонізм та прокрастинація є двома психологічними явищами, які часто взаємопов'язані між собою, існуючи у взаємозв'язку. Перфекціонізм та прокрастинація мають взаємозв'язок через спільні психологічні механізми, які можуть призводити до циклу невдач і стресу. Враховуючи це, важливо розуміти цей взаємозв'язок та вплив його на психологічний стан людини для розвитку ефективних стратегій управління тенденціями до перфекціонізму і прокрастинації.

4. Емпірично досліджено особливості взаємозв’язку між перфекціонізмом особистості та прокрастинацією. Охарактеризовано та обґрунтовано основні методи психологічної діагностики обох явищ. В ході практичного дослідження було застосовано такі методики: методика психологічної діагностики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х’юїта і Г. Флетта та опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей. Ці методи дозволяють отримувати об’єктивні дані про перфекціонізм особистості та її стан прокрастинації та дослідити взаємозв’язок між прокрастинацією та перфекціонізмом.

Було виявлено, що рівень перфекціонізму досліджених є в нормі. Нормальний рівень перфекціонізму може різнитися в залежності від контексту та індивідуальних особливостей особистості. Однак, в цілому, перфекціонізм вважається нормальним, коли він не заважає досягненню цілей та задоволенню життям, не супроводжується високим рівнем стресу або тривожності, та не впливає на відносини з іншими людьми.

Рівень прокрастинації у досліджуваних знаходиться на низькому рівні. Низький рівень прокрастинації характеризується ефективним та своєчасним виконанням завдань без зволікання та відкладання на потім. Особа з низьким рівнем прокрастинації має здатність ефективно керувати своїм часом, ставити перед собою мету і працювати систематично для досягнення результатів.

Найбільш вираженими рисами характеру та темпераменту у даної вибірки досліджуваних є екстраверсія та рівень емоційної стійкості, низький показник якого відображає те, що досліджувані є емоційно стійкими особистостями.

У ході статистичної обробки даних, для визначення взаємозв'зку між двома перемінними, було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. В результаті аналізу було виявлено, що існує позитивна кореляція загального рівня перфекціонізму та прокрастинації, виходячи з цього ми можемо стверджувати, що чим вищий рівень перфекціонізму особистості, тим більша схильність до прокрастинації. Отже, встановлені кореляційні зв'язки підтверджують нашу гіпотезу про те що підвищений рівень перфекціонізму може призводити до виникнення прокрастинації.

6. Розроблено програму психологічної інтервенції щодо подолання прокрастинації та перфекціонізму. В ході емпіричного дослідження ми виявили, що у досліджуваних простежується, здебільшого середній рівень прокрастинації та перфекціонізму, що може свідчити про те, що досліджувані можуть часто прокрастинувати та перфекціонізувати. Також нами було підтверджено гіпотезу щодо того, що підвищений рівень перфекціонізму може призводити до виникнення прокрастинації. У зв'язку з цим, виникає необхідність розроблення програми психологічної інтервенції. В рамках даної програми було надано ефективні вправи та рекомендації, які допоможуть людини боротися з прокрастинацією та перфекціонізмом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2019. № 2. С. 24-25.

2. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. Київ. 2014. № 5. С. 23-30.

3. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології.* Київ, 2016. Вип. 33. С. 128–138.

4. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів: дис.канд. психол. наук. Івано-Франківськ. 2017. 283 с.

5. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів: дис. канд. псих. наук: 19.00.01. ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». Київ, 2022. 240 с.

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

7. Завада Т. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Київ, 2014. Вип. 2. С. 31-34.

8. Завада Т.Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний та негативний аспект. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. Вип. 38 (41), С. 51-63.

9. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. *Психологічні проблеми сучасності*: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. С. 24-26.

10. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» / Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук. *Молодий вчений*. 2017. № 5(45). С. 211-218.

11. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко. *Актуальні питання сучасної психології*: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 292-297.

12. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія «Психологія». 2020. №2(12). С. 66-71.

13. Павлова В. С. Теоретичний аналіз типологій перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: 2021. № 1. С. 53–57.

14. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення : зб. наук. пр. / авт. тексту О.О. Лоза. Київ, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2019. С. 213-221.

15. Рудоманенко Ю. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис...на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія, 05 Соціальні і поведінкові науки / Юлія Рудоманенко; наук. кер. М. Й. Казанжи. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2023. 271 с.

16. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії 14 Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки / гол.

ред. Волобуєва О.Ф.. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ. 2019. №2(13). С. 213- 231

17. Рудоманенко Ю.В. Потреби та цінності в структурі індивідуальної мотивації проявів прокрастинації. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості:* Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів / ред. колегія: Яцюк А.М., Олейник Н.О., Мойсеєнко В.В. та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 310-312.

18. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2019. №12. С.190-196.

19. Соболєва С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2023. Вип. 34. С. 190-197.

20. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2015. №3(46). С.299-304.

21. Целюк Т. Опитувальник «багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта: процес та результати адаптації. *Психологія особистості*. 2017. Т. 8. № 1. С. 150-156.

22. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец. 19.00.05. «Соціальнапсихологія; психологія соціальної роботи». Черкаси, 2013. 418 с.

23. Bachner-Melman R., Lerer E., Zohar A. H., Kremer I., Elizur Y., Nemanov L., et al. Anorexia nervosa, perfectionism, and dopamine D4 receptor (DRD4). *American Journal of Medical Genetics*. Part B: Neuropsychiatric Genetics, 2017. №144, P. 748–756.

24. Demeter D.V., Davis S.E. Procrastination as a tool: exploring unconventional components of academic success. *Creative Education*. 2013.V.4(7). P.144-149

25. Stoeber J. The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. London: Routledge, 2018. pp. 3-16.

26. Zavada T. The Modification of Perfectionism Questionnaire by N.Garanyan, A. Kholmogorova. *Psychological Prospects Journal*, (26), 2015, 120-133.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

Загальна характеристика методики: Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), в адаптації Т.Ю. Юдєєвої, дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості.Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

Інструкція для учасників дослідження: Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов’язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

1. Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.
2. Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.
3. Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.
4. Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.
5. Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.
6. Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.
7. Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.
8. Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.

9. Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.

10. Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.

11. Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.

12. Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.

13. Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.

14. Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.

15. Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.

16. Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.

17. Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.

18. Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.

19. Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».

20. Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі твердження 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19

Обернені твердження 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

75–100 балів – висока схильність до прокрастинації;

45–75 балів – середня схильність до прокрастинації;

до 45 балів – низька схильність до прокрастинації

Додаток Б

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїта та Г. Флетта

Інструкція: Ознайомтеся з кожним із наведених нижче тверджень та оцініть ступінь Вашої згоди або незгоди з ним, виділивши одну з цифр, зазначених праворуч: 1 означає повну незгоду, 7 – повну згоду, 4 означає, що Ваше ставлення нейтральне або Ви не можете відповісти.

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу це до досконалості

2. Я не схильний критикувати когось за те, що він чи вона занадто легко здаються

3. У спілкуванні з близькими людьми мені не важлива їх успішність

4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не бездоганно

5. Мені важко відповідати вимогам оточуючих

6. Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю

7. Все, що роблять оточуючі, має бути зроблено якісно

8. Я ніколи не ставлю за мету досягти досконалості в тому, над чим працюю

9. Навколишні з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися

10. Мене не дратує, коли оточуючі не роблять усього, на що здатні

11. Що краще я щось роблю, то більшого від мене чекають

12. Мені не особливо треба бути досконалим

13. Все, що я зроблю не зовсім бездоганно, розглядатиметься оточуючими як погана робота

14. Я прагну бути якомога досконалішим

15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була успішною

16. Я багато чого чекаю від людей, які значущі для мене

17. Я прагну бути найкращим у всьому, що я роблю

18. Навколишні вважають, що я маю бути успішним у всьому, чим я займаюся

19. Я не вимагаю багато чого від оточуючих

20. Я вимагаю від себе не менше ніж досконалість

21. Я подобатимуся оточуючим, навіть якщо не досягну видатних успіхів в усьому

22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими

23. Мені дуже неприємно виявляти помилки у своїй роботі

24. Я не вимагаю багато чого від своїх друзів

25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що я тепер буду змушений старатися ще більше, щоб догодити оточуючим

26. Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно

27. Я терпіти не можу, коли оточуючі припускаються помилок

28. Я ставлю перед собою великі, важко досяжні цілі

29. Люди, які багато значать для мене, ніколи не повинні мене підводити

30. Навколишні дотримуються доброї думки про мене, навіть якщо у мене щось не виходить

31. Я відчуваю, що люди дуже вимогливі до мене

32. Я завжди повинен працювати на повну силу

33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, коли я роблю промах

34. Мені не обов'язково бути найкращим у всьому, чим я займаюся

35. Моя сім'я вважає, що я повинен бути досконалим, і чекає від мене цього

36. Я не ставлю перед собою великих, важко досяжних цілей

37. Мої батьки не дуже розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя

38. Я поважаю звичайних, нічим не видатних людей

39. Люди очікують від мене не менше, ніж досконаліть

40. Я дуже вимогливий до себе

41. Люди чекають від мене більшого, ніж те, на що я здатний

42. Я завжди повинен бути успішним у навчанні чи роботі

43. Мене не дратує, коли значущі мені люди не намагаються з усієї сили

44. Навколишні продовжуватимуть вважати мене компетентним, навіть якщо я припустився помилки

45. Я не вважаю, що інші люди повинні досягати значних успіхів у всьому, що вони роблять

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Перфекціонізм, орієнтований на себе	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
Перфекціонізм орієнтований на себе	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
Соціально–приписаний перекціонізм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 4
Інтегральна шкала	1, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 3865 29, 39, 40, 41, 42	2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45

Декларація академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я, Починок Софія Сергіївна, студент (ка) ___V__ курсу, форми навчання заочної, факультету соціальної педагогіки та психології, спеціальність 053 Психологія, адреса електронної пошти s87690010@gmail.com, – підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Взаємозв'язок між перфекціонизмом та прокрастинацією» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлений/ознайомлена;

– заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

– згоден/згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата_____ Підпис_____ ПІБ (студент)_____

Дата_____ Підпис_____ ПІБ (науковий керівник)_____