

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« __ » _____ 2022 р.

УДК 159.923:17.036.2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна магістерська робота
за освітньо–професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 665М групи

Запорожченко Анна Олександрівна

Науковий керівник:

к. психол. наук, в.о. доцента б.в.з.

Гусак Вікторія Михайлівна

Миколаїв – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Психологічні підходи до вивчення перфекціонізму особистості.....	7
1.2. Проблема прокрастинації у психологічних дослідженнях.....	19
1.3. Теоретична модель взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму	35
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПРОЦЕС ПРОКРАСТИНАЦІЇ	
2.1. Умови організації та етапи проведення дослідження.....	42
2.2. Огляд психодіагностичних методик щодо вивчення особливостей прокрастинації перфекційної особистості.....	46
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження	48
Висновки до другого розділу.....	58
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ	
3.1. Тренінгова програма корекції впливу перфекціонізму на процес прокрастинації особистості.....	60
3.2. Аналіз результатів застосування тренінгової програми.....	80
Висновки до третього розділу.....	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність дослідження. У даний період часу концепція досягнення досконалості є однією з найбільш значущих для людства. Сучасне суспільство створює такі умови для особистості, при яких вона та її поведінка буде схвалюватися лише за умови прагнення до досконалості або ж досягнення її. Адже норми визначені суспільством формують особистість людини, її світогляд та визначають місце людини у соціумі.

Явище прокрастинації, на жаль, стає все більш поширеним у сучасному світі. Прокрастинація зазвичай проявляється у діяльності, результат якої дуже важливий особистості. Підвищену значимість результату, що визначає ситуацію його оцінки як стресову, можуть обумовити такі явища, як перфекціонізм та оцінна тривожність. Проте, проблема прокрастинації досліджується у вітчизняній науці зовсім недавно, і практично немає однозначно виявлених причин, що зумовлюють схильність «відкласти на потім». У зв'язку з цим виникають питання, що саме впливає на виникнення прокрастинації у особистості, і чи пов'язано це з перфекціонізмом.

Незважаючи на свою відносну молодість, явище прокрастинації вже з кінця 70-х років ХХ століття вивчає досить велика кількість зарубіжних вчених, серед яких П. Стіл, К. Лей, Дж. Феррарі, М. Мілграм, В. Кнаус, А. Елліс, Дж. Баторі та ін. Відчизняні дослідники приєдналися до своїх закордонних колег трохи пізніше, наприкінці 90-х років ХХ століття, серед яких можна відзначити Я.І. Варварічеву, Н.М. Карлівську, В.С. Ковиліна, Н. Шухову, Є.П. Ільїна та ін.

Перфекціонізм інтенсивно вивчався у контексті наукових досліджень таких зарубіжних вчених як А. Адлер, Д. Бернс, А. Маслоу, Д. Хамачек, М. Холлендер, К. Хорні, Д. Бернс та ін., проте не залишився без уваги і вітчизняних вчених: Н. Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеєва,

А.А. Золотарьов, С.Н. Ениколопов, В.А. Ясна, Е.Т. Соколова, И.И. Грачева, М.В. Ларських та ін.

Взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму хоч і не так глибоко вивчений, проте цю тему досліджували наступні вчені: Дж. Феррарі, М. Ентоні, Дж. Перрі, М. Мілграм, М.В. Ларських, М.А. Кисельова та ін.

Об'єкт дослідження – феномен перфекціонізму особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості прокрастинації перфекційної особистості.

Мета – теоретичне та емпіричне обґрунтування психологічних особливостей прокрастинації перфекційної особистості та здійснення аналізу співвідношення між параметрами перфекціонізму і феноменом прокрастинації.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про існування взаємозв'язку між показниками перфекціонізму та прокрастинацією, а саме що невротичний перфекціонізм може бути детермінантою прокрастинації.

Завдання дослідження:

1) На основі теоретико–методологічного аналізу визначити основні підходи до вивчення прокрастинації та феномену перфекціонізму.

2) Розробити теоретичну модель взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості.

3) Скласти програму емпіричного дослідження, здійснити добір адекватних меті та завданням діагностичних методик, що спрямовані на вивчення психологічних особливостей прокрастинації перфекційної особистості.

4) Діагностувати співвідношення показників перфекціонізму з показниками прокрастинації.

5) Розробити та перевірити ефективність психокорекційної тренінгової програми, спрямованої на забезпечення зниження показників деструктивного перфекціонізму та прокрастинації.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація теоретичних концепцій та положень з

проблематики перфекціонізму та прокрастинації), що застосовувалися для узагальнення теоретико–методологічних та емпіричних даних дослідження; методи психологічної діагностики та математико–статистичної обробки отриманих даних: кореляційний аналіз з метою встановлення взаємозв'язків показників прокрастинації з особистісними властивостями перфекційної особистості. У дослідженні використано наступні методики: «Багатовимірні шкали перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта, Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей.

Експериментальна база дослідження: в емпіричному дослідженні брали участь педагоги Обласного еколого–натуралістичного центру учнівської молоді. Загальну вибірку дослідження склали 32 особи. У ході формувального експерименту взяли участь 15 осіб.

Апробація результатів дослідження та публікації. Основні положення та результати роботи обговорювались та отримали схвалення на: всеукраїнській науково–практичній конференції «Могилянські читання: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (Миколаїв, 2021); IV Міжнародній науково–практичній конференції «Перспективи розвитку сучасної науки та освіти» (Львів, 2021). Основні результати дослідження відображено в 3 публікаціях, з них: 1 стаття в науковому фаховому виданні України («Габітус»), 2 статті в збірниках матеріалів конференцій.

Теоретична значущість полягає в доповненні та розширенні уявлення про співвідношення між перфекціонізмом та прокрастинацією; розробці теоретичної моделі взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму, яка показує причини виникнення показників перфекціонізму (перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, що орієнтований на інших; соціально–приписаний перфекціонізм), що можуть мати вираження у здоровій чи невротичні форми.

Практична значущість дослідження полягає в тому що вибрана і обґрунтована система методів і методик, а також результати емпіричного

дослідження дають змогу вивчати і спрогнозувати психологічні особливості прокрастинації перфекційної особистості. Виявлені специфічні взаємозалежності показників перфекціонізму та прокрастинації досліджуваних можуть бути використані як підґрунтя для проведення діагностичної, психопрофілактичної та психокорекційної роботи для формування конструктивного перфекціонізму та корекції прокрастинації.

Застосування програми корекційно–психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток конструктивного перфекціонізму та роботу з прокрастинацією, дозволяє сформувати у досліджуваних реалістичні стандарти та конструктивні вимоги до себе й оточення, навчити учасників справлятися з важкими емоційними станами та стресом, сформувати навички рефлексії та розпізнавання власних емоцій, навчити керувати тривогою, сформувати адекватне ставлення до критики, розвинути конструктивний перфекціонізм.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 87 найменувань (з них 38 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 106 сторінок комп'ютерного тексту, основний зміст викладено на 90 сторінках. Робота містить 9 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічні підходи до вивчення перфекціонізму особистості

Перфекціонізм набув високої актуальності у сучасній науці. Часто цей термін використовується для опису успішного життя, людського благополуччя.

Говорити про перфекціонізм з психологічної точки зору першим почав З. Фройд, він вивчав прагнення до досконалості, як спосіб втечі від задоволення власних потягів та інстинктів [42].

Є. П. Ільїн визначає перфекціонізм як прагнення особистості до досконалості, високі суб'єктивні стандарти, намагання доводити результати будь – якої своєї діяльності до відповідності найвищим сетаконам, потреба в досягненні ідеальності [19].

Проте, оскільки досконалості не існує, така людина сама приречує себе постійно знаходитись у напрузі. Іноді перфекціонізм сприймається як недолік, а іноді як перевага, багато хто приписує йому свої успіхи, вважаючи його союзником, якого не хотіли б позбуватись, незважаючи страждання які він викликає.

Спочатку перфекціонізм як психологічний конструкт включав в себе один параметр – тенденцію особистості до встановлення надмірно високих стандартів і, як наслідок, складність відчувати задоволення від отриманих результатів. Одновимірний підхід акцентував свою увагу на когнітивних факторах перфекціонізму у формі ірраціональних переконань або дисфункціональних установок.

Американський психолог М. Холендер дав перфекціонізму наступне визначення: «це повсякденна практика пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини» [67].

Далі психотерапевт Д. Бернс визначив перфекціонізм як «особливу мережу когніцій», що включає: очікування, інтерпретацію подій, оцінки себе та інших. Він же додав такий параметр, як мислення в стилі «все або нічого». При такому мисленні людина допускає для себе тільки два варіанти виконання діяльності – або повну відповідність високим стандартам, або повний провал. В подальших розробках до цих аспектів перфекціонізму був доданий параметр «вибіркової концентрації на теперішніх і минулих помилках». Відзначалася також схильність перфекціоністів до генералізації стандартів у всіх галузях життєдіяльності [2].

Класична психоаналітична теорія перфекціонізму розглядається як один із загальних симптомів нав'язливого неврозу. З. Фройд підкреслював роль совісті чи «Супер–Его» у нав'язливих розладах. Він припускав, що «Супер–Его» стає суворим і жорстким, а Его в підпорядкуванні подібного Супер–Его створює сильні образи у формі сумлінності, благочестивості та чистоти [42].

Необхідно відзначити, що безліч визначень перфекціонізму залежать, в свою чергу, від того, описують вони перфекціонізм як одновимірний або багатовимірний конструкт, тобто яку його структуру мають на увазі.

В історії психодіагностики перфекціонізму можна умовно виділити три етапи. Перший з них характеризується застосуванням простих, одновимірних тестів, спрямованих на вимір перфекціонізму. Шкала дисфункціональних установок А. Вайсмана і А. Бека, була однією найперших таких інструментів, вона включає підшкали «установка по відношенню до успіху» і «імперативи» [87].

Крім неї широко використовувався «Опитувальник депресивних переживань» С. Блатта, в якому перфекціонізм діагностувала підшкала самокритицизму [54].

Дослідження перфекціонізму почали рости в геометричній прогресії в 1991 році, коли були створені дві методики, що носять одну і ту ж назву – Багатомірна шкала перфекціонізму. Це і можна назвати другим етапом.

Однією з найбільш популярних і досі поширених вважається Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта [66]. Поряд з нею в сучасній літературі часто можна зустріти згадки про Багатовимірну шкалу перфекціонізму Р. Фроста і його колег [64]. Обидві ці шкали в якості мішені психодіагностики переслідують структурну композицію перфекціонізму і, відповідно, містять в собі кілька підшкал, що вимірюють компоненти феномена.

Н. Г. Гаранян описує зарубіжну критику даних підходів «Вона заснована на тому, що, по-перше, обидва діагностичні методи базуються на самозвіті, і не включають методів, заснованих на інтерв'юванні та експерименті; деякі підшкали (наприклад, «батьківські очікування») є ретроспективним звітом, і не показують, чи є суб'єкт перфекціоністом на даний момент» [43, с. 13]. Проте незважаючи на наведені критичні міркування, більшість дослідників засновують свої роботи на моделях Фроста і Х'юїтта/Флетта і використовують їх інструменти.

Третій етап настав на початку 2000-х рр., коли вчені стали переходити від повних версій шкал перфекціонізму до їх коротких форм. Крім питання про структуру перфекціонізму, ще однією проблемою є поділ перфекціонізму на здоровий і патологічний. Д. Хамачек писав, що невротичний перфекціонізм походить з дитячого досвіду взаємодії з батьками, які ніколи не схвалюють або навпаки постійно схвалюють, чия любов завжди умовна і залежить від результатів діяльності дитини. У першому випадку дитина прагне «стати досконалою не тільки для того, щоб уникнути несхвалення інших, але і для того, щоб, нарешті прийняти саму себе через надлюдські зусилля і грандіозні досягнення». У другому випадку «людина приходить до розуміння, що тільки хороше виконання діяльності робить її цінною» [7, с. 28]. Батьки перфекціоніста надмірно критичні, вимогливі і, в цілому, надають істотно менше підтримки.

Люди зі здоровим перфекціонізмом визначаються як сумлінні, вони встановлюють здорові пріоритети і докладають реалістичні зусилля, не

нехтуючи важливими аспектами проєкту. Для свідомих перфекціоністів важлива гнучкість: вони змінюють свої особисті вимоги в залежності від ситуації. Такі люди приймають помилки і недосконалість, їм вдається отримувати задоволення від завершення проєкту. Їх очікування реалістичні, і зіткнувшись з труднощами, їм вдається ефективно вирішити проблему.

Адекватний перфекціонізм має під собою певні, досить чіткі та гнучкі «кордони образу тіла»; з підвищеним рівнем когнітивно-емоційної диференційованості; стійкістю самооцінки (реалістичним сприйняттям навколишнього світу, інших людей і себе у цьому світі); реалістичністю цілей і стандартів (поетапним досягненням результатів, діяльність спрямовується мотивом реалістичного досягнення успіху та зрілого саморозвитку).

У свою чергу патологічний перфекціонізм навпаки змушує людину встановлювати стандарти успіху і цілі, які важко, а то й неможливо досягти. Їх зусилля незбалансовані, вони перебільшені. Поступово виникає надмірне вкладання сил в рамках завдань і заходів, які, як правило, повинні мати менше значення для реалізації справи на шкоду тим, які дійсно є пріоритетними [79].

Надмірний перфекціонізм також призводить до соціальних проблем. Цим людям важко працювати в команді, делегувати, приймати критику або враховувати точку зору інших. Їм важко прийняти обмеження і недоліки кожного, включаючи їх власні. Успіх чи невдача для цих людей є показниками їх особистої цінності.

Деадаптивний патологічний перфекціонізм характерний розмитими, нестійкими, недостатньо артикулованими "кордонами образу тіла"; з низькою когнітивно-емоційною диференційованістю; полезалежністю (підвищеною відгукністю на приходять від оточення стимули); нестійкою самооцінкою (потребою у підтримці, напрямі та підкріплюючій стимуляції ззовні); нереалістичністю життєвих стандартів (завищеними цілями подальшої зміни своєї зовнішності, діяльність повністю підпорядкована мотиву схуднення та зміни власного тіла).

Незважаючи на високий рівень досягнень при патологічному перфекціонізмі переважною є мотивація уникнення невдач, на противагу мотивації досягнення успішного результату. У зв'язку з феноменом уникнення невдач, а також під впливом нереалістично завищеної мети патологічні перфекціоністи схильні переривати діяльність на фазі входження, або при перших зіткненнях з фруструючими факторами [45].

У сфері побудови міжособистісного контакту при патологічному перфекціонізмі спостерігається переважання інфантильних стратегій взаємодії, нездатність до побудови зрілих, несуперечливих, стабільних відносин прихильності (їх швидше можна описати як амбівалентні та уникаючі), страх емоційної близькості як страх «поглинання» будувати контакт або за гіперболізованим фемінінним, або за жорстко маскулінным типу.

Дослідники перфекціонізму виділяли характерні для перфекціоніста риси, подібні до рис нарцисичної особистості, які описує Е.Т. Соколова. Зокрема, порушено мотиваційну сферу. Така особистість здатна досягти успіху у професійній діяльності, але «мотивація професійної активності лежить не у сфері справи, а в прагненні швидкого успіху, задоволенні честолюбних амбіцій, загальному захопленню. Ділова мотивація швидко виснажується». Те саме, з деякими поправками, можна сказати і про перфекціоністів [48].

У сфері спілкування нарцисичні особи схильні до надмірної ідеалізації та подальшого знецінення відносин. Ця риса також властива перфекціоністам, потім вказували різні автори. Ще одна риса нарцисичної особистості – неможливість виносити критику, яка загрожує ідеальному Я і фруструє реальне Я. Перфекціоністи також негативно реагують на критику, тому що сприймають її як свідчення своєї недосконалості або неспроможності, а це є для них найбільшчим [57].

Перфекціонізм має схожість не лише з нарцисичною патологією, а й із неврозами. Перфекціоністам притаманні невротичні способи реалізації потреби у коханні та схваленні (без відмінності партнера), підтримці (потреби позбутися самотності та страху і для цього заслужити любов іншої людини

через спроби стати досконалою), у домінуванні (прагнення до все більшої досконалості поєднується з невпевненістю у собі ця потреба може стояти за об'єктно–орієнтованим перфекціонізмом), у публічному захопленні, визнанні (від яких залежить самоцінність) [43].

Є.Т. Соколова зазначає, що невротичу властива внутрішня суперечливість прагнень (бажання домінувати та необхідність відмовитися від цього для отримання прийняття), через яку впливає відчуття неможливості самостійної зміни свого життя. Описані риси притаманні дезадаптивним перфекціоністам [45].

А. Пахт вважав перфекціонізм «виснажливим» і таким, що відображає «нездоровий мотив». На його думку, перфекційні особистості перебувають у ситуації «без виграшу», тому що їх цілі настільки високі, що їх неможливо досягти. «Вони постійно розчаровані, їхня потреба досягати не задовольняється... Навіть коли перфекціоністи щось роблять успішно, вони рідко здатні насолоджуватися плодами своїх досягнень» [32, с. 387]. Описана А. Пахтом загадка полягає в тому, що перфекціоністи не задоволені власними досягненнями: якщо вони роблять ідеально, це було очікуваним результатом, однак, якщо бажана мета не відповідає їхнім високим стандартам, то це невдача [32].

Очевидно, що такий вплив перфекціонізму неадекватний і марний, і не дивно, що перфекціонізм пов'язують з безліччю проблем психічного здоров'я, включаючи розлади харчової поведінки, тривогу і депресію у дітей і дорослих. Нещодавно дослідники виявили, що перфекціонізм пов'язаний з суїцидальністю. Люди з вищим рівнем перфекціонізму відчували більше суїцидальних думок і статистично частіше здійснювали спроби самогубства.

Блатт так описує переживання перфекціоніста–невротика: «Глибоке почуття неповноцінності і вразливості, замикає людину в нескінченний цикл саморуйнування, в якому будь–яке завдання стає черговим загрозливим викликом. Ніяке зусилля ніколи не буває достатнім, оскільки індивід постійно

шукає схвалення та прийняття, і відчайдушно намагається уникнути помилок і невдач» [55, с. 1007].

Перфекціонізм – фактор ризику для ряду серйозних проблем з психічним здоров'ям. Зрозуміло, що хоча перфекціонізм не є психологічним розладом, сам по собі, він є фактором вразливості до психопатології, особливо в стресовий період. Перфекціоністи ризикують відчувати себе безсильними і марними, і замість того, щоб визнати, що стандарти, які вони встановлюють для себе, занадто високі або занадто негнучкі, перфекціоніст відчуває, що замість цього проблема полягає в чомусь, чого їм не вистачає [66].

Депресивні симптоми часто спостерігаються в поєднанні з патологічним перфекціонізмом. Оскільки поставлені цілі рідко досягаються, такій людині важко досягти задоволення, складно розвинути почуття власної гідності і впевненість у собі.

Надмірне прагнення досконалості пов'язані з хронічним почуттям емоційного дискомфорту, низькою продуктивністю діяльності, ризиком психічних розладів і навіть ризиком суїцидальної поведінки.

Рано чи пізно всі перфекціоністи починають відчувати втому, тривогу та безнадійність. Часто виникають різні проблеми зі здоров'ям на тлі хронічного стресу та виснаження: головний біль, слабкість, загострення хронічних захворювань. На тлі постійної напруги можливий розвиток неврозу. Науковими дослідженнями підтверджено, що серед перфекціоністів багато людей, які страждають на серйозні тривожні та депресивні розлади.

Згодом уникнення, також, стає центральною проблемою для перфекціоніста. Стає важко братися за проєкт, поки людина не відчує, що знайшла найкращий спосіб закінчити його. Потім перфекціоніст часто крутиться колами, щоб досягти чогось, чого неможливо досягти: досконалості. Стан виснаження і деморалізації наближається підступно, через що він більше не хоче мати справу з професійними чи іншими завданнями.

Уникнення також впливає на сферу дозвілля. Цим людям більше не вдається зосередитися на своїх сильних сторонах, а тільки на своїх слабкостях,

яких вони намагаються уникнути. Тому вони уникають нових експериментів, успіх яких не гарантований. Незнайоме середовище важке для цих людей, які не втрачають пильності щодо своєї роботи через страх зробити помилку. Тому деякі перфекціоністи прагнуть ізолювати себе, щоб уникнути підтвердження своїх страхів, але також і для того, щоб їх не вважали недосконалыми.

Емоційний перелік перфекціоніста зазвичай складається з великого набору негативних емоцій, таких як сором, вина і гнів. Однак тривога, ймовірно, є найбільш поширеною емоцією у цих людей. У тривожних розладах є одним з основних супутніх захворювань, що спостерігаються в зв'язку з перфекціонізмом [50].

Дійсно, загальна тривога часто описується як «алергія на невпевненість», і це вражає людей, які відчують потребу в постійному контролі й упевненості в багатьох сферах свого життя, таких як відносини, безпосереднє оточення, здоров'я і фізична безпека. Однак, оскільки неможливо повністю контролювати всі життєві невизначеності, перфекціоніст схильний демонструвати надмірний рівень занепокоєння, що створює у нього швидкоплинне враження, що він все контролює, і начебто знижує ймовірність настання негативної події. Найбільш часті страхи в цій області пов'язані зі страхом не впоратися із завданням, страхом втратити контроль, страхом отримати травму або хворобу, або навіть страхом понести значну матеріальну або емоційну втрату [1].

Люди з соціальною тривожністю також проявляють особистісні характеристики, пов'язані з перфекціонізмом. Людина, яка дуже вимоглива до себе, може відчувати серйозну тривогу через страх зробити помилку перед іншими. Тому страх громадської думки має сильний вплив: перфекціоністи вважають, що їх недосконалість неприйнятні для інших. Ці дисфункціональні переконання, пов'язані з соціальним перфекціонізмом змушують людину повірити в те, що її особиста цінність, залежить від прийняття іншими її дій. У довгостроковій перспективі патологічний перфекціонізм може призвести до розвитку значної соціальної фобії і спонукати людину, не дозволяти собі

проявляти поведінку, яку вона вважає недосконалою, через страх бути неприйнятною [54].

Поняття перфекціонізму також часто пов'язують з компонентами obsесивно–компульсивного розладу. В рамках цієї проблеми часто виникає надмірна потреба в досягненні ідеалу досконалості в своєму оточенні, а також на професійному та моральному рівні (наприклад, цінності). Використання компульсивної поведінки для досягнення досконалості може виникати через нав'язливу потребу досягти, наприклад, високих стандартів чистоти, порядку в навколишньому середовищі або навіть необхідності бути ідеальною особистістю (наприклад, небажання дотримуватися помилкових ідей або переконань) [60].

Постійний тиск на досягнення досконалості та неминуча хронічна невдача, знижують продуктивність та ефективність. Це призводить до того, що перфекціоніст ставиться до себе критично та звинувачуючи, що призводить до зниження самооцінки та, можливо, тривоги та депресії. На цьому етапі він може повністю відмовитися від своєї початкової мети, і поставити собі іншу нереальну мету, думаючи: «Цього разу, якщо старатимусь краще і досягну успіху».

Відносно спрямованості виділяють три основних типи перфекціонізму:

- Орієнтований на себе перфекціонізм, який характеризується постійним прагненням до досконалості, якої не існує. Такий перфекціонізм, передбачає завищені стандарти відносно себе, внутрішню мотивацію самовдосконалення, схильність зосереджуватися цілі, тенденцію ставити собі важкодоступні мети і готовність прикладати зусилля заради досягнення; передбачає підвищену самокритичність, розвинуту самодисципліну, самоконтроль, схильність до рефлексії. Виразність цієї складової перфекціонізму передбачає самокритичність і може переходити в схильності до надмірного самодослідження та самозвинувачення, що унеможлиблює прийняття власних недоліків і невдач. Перфекціонізм, орієнтований на себе, істотно превалює над іншими складовими даного явища в людей із високим

рівнем прагнення бути досконалими, в людей обдарованих і людей академічно успішних.

- Орієнтований на інших перфекціонізм, при якому є тенденція нав'язувати іншим нереалістичні стандарти і суворо їх оцінювати. Такий тип перфекціонізму передбачає завищені стандарти відносно поведінки інших, вимогливість стосовно оточуючим, нетерпимість, небажання прощати помилки, недосконалість.

- Соціально–приписаний перфекціонізм, коли є ідея, що у інших є завищені і нереалістичні очікування, і що вони будуть критикувати і засуджувати, якщо стандарти не будуть дотримуватися. Соціально приписаний перфекціонізм – це переконаність особистості тому, що інші люди мають щодо неї надзвичайно високі очікування, яким дуже важко, якщо взагалі можливо, відповідати; але ця особа повинна відповідати стандартам, встановленим для неї оточуючими, щоб отримати схвалення та уникнути негативної оцінки [16].

Відмінність орієнтованого на себе та соціально–приписаного перфекціонізму проявляється в спрямованості нереалістичних вимог: у першому випадку – на інших, у другому – на самого себе. Крім того, вони відрізняються за спрямованістю нереалістичних очікувань інших людей: при орієнтованому на себе перфекціонізмі інші сприймаються як недосконалі, що не збігається з очікуванням, а при соціально–приписаному перфекціонізмі – інші сприймаються як надмірно критикуючі. Індивіди з орієнтованим на себе перфекціонізмом характеризуються як нетерплячі, егоїстичні, владні, конкурентні, а індивіди з соціально–приписаним перфекціонізмом, як залежні від схвалення оточуючих, чутливі до зовнішніх оцінок. При орієнтованому на себе перфекціонізмі дискомфорт при міжособистісній взаємодії відчуває партнер, але не сам перфекціоніст, а при соціально–приписаному перфекціонізмі – сам перфекціоніст [66].

Орієнтований на себе і соціально–приписаний перфекціонізм може призводити до порушень особистості та поведінки. Відмінність їх у тому, що

соціально–приписаному перфекціонізму характерні такі наслідки, як емоційне вигорання, депресивні розлади, суїцидальні думки та суїцидальні спроби.

Ці наслідки не характерні для орієнтованого на себе перфекціонізму. Отже, соціальний–приписаний перфекціонізм взаємопов'язаний із психопатологіями, а орієнтований на себе перфекціонізм – ні. Це можна пояснити тим, що проблеми, що виникають, людина з соціально–приписаним перфекціонізмом буде пояснювати як наслідки своєї недосконалості, а людина з орієнтованим на себе перфекціонізмом пов'язуватиме їх з недосконалістю інших людей [45].

Можна виділити такі порушення у міжособистісних взаєминах, що корелюють з перфекціонізмом: спотворення когнітивної структури і, як наслідок, спотворення сприйняття інших людей, уникнення соціальних контактів, соціальні фобії, складність при встановленні відносин з іншими, невдоволення своїми відносинами з оточуючими, дефіцит почуття довіри, низький рівень сімейної єдності, невдоволення своїми інтимними відносинами, надмірна ідеалізація, а після знецінення відносин через невідповідність очікування реальності.

Отже, орієнтований на себе і соціально–приписаний перфекціонізм схожі за більш загальним ознаками, що характеризують проблеми, що виникають у результаті перфекціонізму. Але ці проблеми стосуються лише міжособистісних взаємодій, оскільки проблеми пов'язані з виникненням психопатологій корелюють з соціально–приписаним перфекціонізмом, але не з орієнтованим на себе.

Насправді страх перфекціоніста перед невдачею є виправданим. Прагнення до ідеалу штовхає його на зволікання, якщо він вважає, що це завдання перевищує його вміння. Таким чином, зволікання є способом захисту власної самооцінки, щоправда лише тимчасовим, відкладаючи вирок про можливу невдачу або надаючи йому зовнішнє виправдання, якщо він не отримав ідеальної оцінки [66].

Існує багато робіт як вітчизняних, так і зарубіжних авторів про зв'язок перфекціонізму з постійним емоційним дискомфортом, міжособистісними проблемами, порушенням адаптації [8].

Незважаючи, на те чи перфекціоніст справляється зі своїми обов'язками чи ні, активний він чи пасивний, висока ймовірність того, що його поведінка супроводжується тривогою, особливо якщо між бажаним і отриманим результатом є розрив [59].

Нав'язливі компульсивні тенденції які пов'язані з перфекціонізмом, мають на меті запобігти передбачуваним негативним наслідкам та посилити відчуття контролю над стресовими подіями які можуть статися, проте це лише тимчасово знижує рівень тривоги [74].

С. Блатт розповідає трагічну історію трьох великих перфекціоністів, для яких прагнення до досконалості стало фатальним. Всі троє пройшли шлях від виняткових студентів до шанованих та впливових професіоналів своєї справи. Хоча до них був прикріплений ярлик «золотого хлопчика», хоча вони яскраво себе проявили, але стали особливо вразливими до критики і були до себе особливо жорсткі. Втомилися відчувати, що їм доведеться постійно доводити свою цінність і хвилюватися щоб не заплямувати свій бездоганний імідж, вони закінчили життя самогубством. Слід зазначити, що двоє з них мали блискучу академічну кар'єру [55].

З наведеного вище можна виділити наступні характеристики перфекціонізму:

- Страх невдачі. Перфекціоністи часто ототожнюють невдачу у досягненні своїх цілей з відсутністю особистої цінності.
- Страх помилитися. Перфекціоністи часто ототожнюють помилки з невдачами. Будуючи своє життя навколо уникнення помилок, перфекціоністи втрачають можливість вчитися та рости.
- Страх несхвалення. Перфекціоністи часто бояться, що після того як вони дозволять іншим бачити свої недоліки, їх більше не приймуть.

Прагнення бути досконалим – це спосіб захистити себе від критики, відкидання та несхвалення.

- Мислення «все або нічого». Перфекціоністи часто вважають, що вони нічого не варті, якщо їх досягнення не досконалі. Їм важко бачити ситуації в перспективі. Перфекціоністи часто живуть з нескінченним переліком жорстких правил щодо того, що вони повинні досягти. Роблячи акцент на тому, як все треба робити, перфекціоністи рідко розуміють, що вони дійсно відчують, що роблять.

- Ніколи не буде достатньо добре. Перфекціоністи схильні бачити в інших досягнення успіху з мінімумом зусиль, невеликою кількістю помилок, невеликим емоційним стресом і максимальною впевненістю в собі. Водночас перфекціоністи розглядають власні зусилля як безкінечні та назавжди неадекватні.

- Замкнуте коло. Ви ставите перед собою недосяжну мету. Ви не досягаєте цієї мети, тому що мета була неможливою з самого початку. Недосягнення її, завжди було неминучим [23].

Ми можемо зробити висновок, що перфекціонізм сприймається як недолік, а іноді як перевага, тим не менш, у дослідженнях високого рівня він вважається злом, оскільки багато хто, приписує йому свої успіхи, вважаючи його союзником, якого не хотіли б позбуватись, незважаючи на пов'язані з цим страждання.

1.2. Проблема прокрастинації у психологічних дослідженнях

Термін «прокрастинація» позначає тенденцію до зволікання, що негативно впливає на діяльність. Ключовими особливостями феномена прокрастинації є поєднання поведінкової ірраціональності з усвідомленістю і розумінням її негативних наслідків. Прокрастинація виявляється практично у всіх сферах життєдіяльності людини (професійній, навчальній, міжособистісній тощо), і актуальність вивчення психологічних детермінантів

прокрастинації обумовлена надзвичайною поширеністю вищеописаного явища.

Термін виник у науці недавно. Вперше був використаний П. Рінгенбахом у 1977 році у книзі «Прокрастинація в житті людини». Декількома роками пізніше вийшли «Подолання прокрастинації» В. Кнауца та А. Елліса та «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» Дж. Бурка та Л. Юен. Книги були засновані на значному досвіді консультацій цих авторів. У вітчизняній літературі книги про цей феномен з'явилися у 90-х роках ХХ століття. Прокрастинація це дуже складний, багатогранний та неоднозначний термін. Вчені розглядають його з різних боків – якщо одні вважають це невинною людською особливістю, інші приписують цей феномен до хвороб.

Згідно з класичним визначенням, яке запропонувала К. Лей, прокрастинація – добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій у тому випадку, коли людина розуміє всю важливість завдань, які перед нею стоять, але воліє займатися чимось іншим. Прокрастинація, на відміну простої ліні, часто супроводжується високим рівнем тривожності і емоційного дискомфорту [71].

Прокрастинацію називають також звичкою (шкідливою звичкою), маючи на увазі сформований спосіб поведінки, який набуває згодом характеру потреби і не викликає зусиль із боку людини. Хоча частково прокрастинація відповідає опису звички, вона не пов'язана з позитивними емоційними переживаннями, які обов'язково є складовою будь-якої звички.

Якщо розуміти прокрастинацію як механізм, що допомагає впоратися з тривожністю, пов'язаною з процесом завершення будь-якої справи та/або ухвалення рішення, то подібне бачення суперечить самому визначенню поняття «механізм», який, на думку В. Г. Леонтьєва, забезпечує людську діяльність, перетворюючи активність на потрібну поведінку відповідно до змін у мотиваційній сфері [42].

Прокрастинація ж, навпаки, виявляється у поведінці, що суперечить існуючим у людини мотивів. Розгляд прокрастинації як «бажання відкласти на

потім» важливі рішення чи справи має на увазі особливе переживання існуючої потреби, що супроводжується усвідомленням бажаного, мотиву та способів досягнення бажаного. Прокрастинація передбачає відсутність одного з компонентів: людина або заперечує саме бажання відкласти справи («Насправді я хочу виконати завдання»), або заперечує мотив («Мені немає чого відкладати, інших важливих справ у мене немає»), або заперечує розуміння способів досягнення бажаного («Я не знаю, чим займуся, якщо не робитиму те, що запланував»).

Розуміння прокрастинації як психологічного стану також досить спірне у зв'язку з тим, що психологічний стан напряму залежний від впливу внутрішніх та зовнішніх стимулів, у той час як прокрастинація може виявлятися у всіх сферах життєдіяльності незалежно від характеру стимулів, що поступають.

До основних особливостей прокрастинації можна віднести:

- Усвідомленість вчинків (людина розуміючи наближення термінів задачі не змінює своєї поведінки стосовно поставленого завдання).
- Ірраціональність (усвідомлюючи негативні наслідки своїх діянь людина не змінює ситуацію, що склалася).
- Сильна емоційна напруга (те, що по суті є розмежувальною рисою між прокрастинацією та лінню).

В. С. Ковилін визначає даний феномен як тенденцію відкладати виконання необхідних справ на потім; поведінковий патерн, при якому виконання провідної для людини в даний період часу діяльності усвідомлено відкладається. При цьому замість виконання необхідних завдань суб'єкт заповнює свій час діями, які, згідно з В. С. Ковиліним, характеризуються «відсутністю продуктивності і сенсу» [48].

Канадський психолог П. Стіл говорить про прокрастинацію як про добровільну затримку наміченого курсу дій людиною, незважаючи на очікувані негативні наслідки через затримку. Він також підкреслює, що прокрастинація найчастіше розглядається психологами як ірраціональна

затримка, бо немає прийнятної причини для затримки. Крім того, людина може відкласти початок і кінець наміченого курсу дій, незважаючи на усвідомлення того, що така поведінка не принесе ні фінансової, ні психологічної вигоди [86].

У «Великому словнику психології» Б. Г. Мещерякова і В. П. Зінченко є визначення «прокрастинатора» як людини, схильної до відтягування і відкладання «на потім» виконання різних, навіть найважливіших, актуальних справ і завдань, а також прийняття рішень.

Можна сказати, що ключовими особливостями прокрастинації є ірраціональність в поєднанні з усвідомленням поведінки і розумінням можливих негативних наслідків. Це явище може проявлятися практично у всіх сферах людської діяльності: професійній, навчальній і т. д.

Явище прокрастинації дуже багатомірне, оскільки поширюється на багато сфер людської діяльності: навчальну, трудову, соціальну, побутову. Ключовою характеристикою прокрастинації є ірраціональність поведінки в сукупності з усвідомленістю та розумінням негативних наслідків. А прокрастинатор – особистість, яка відкладає виконання наміченого, приступаючи до виконання тільки в той момент, коли настає крайній термін, після якого вже марно починати час уже втрачено. З цим пов'язані негативні наслідки такого відкладання: невиконання роботи в належний термін, як правило, тягне за собою застосування покарань, таких як матеріальні санкції, штрафи, звільнення або відрахування тощо. Крім зовнішніх неприємних наслідків прокрастинації виникає також досить сильний емоційний дискомфорт: почуття провини, занепокоєння, тривожність та невпевненість, незадоволеність результатами своєї діяльності [72].

Бачення прокрастинації як усвідомленого поведінкового паттерна або свідомої соціально–психологічної практики не дає достатнього пояснення негативним переживанням, що виникають при прокрастинації, оскільки усвідомлена стратегія поведінки, реалізована кілька разів, повинна привести людину до спокійного стану чергової реалізації, чого не відбувається під час прокрастинації.

Найбільш адекватним терміном щодо прокрастинації є поняття «феномен», яке являє собою виявлений у зовнішньому світі внутрішній зміст, поєднує реальне та ідеальне та відповідає принципу їх єдності, за С. Л. Рубінштейном [40, с. 101–103]. Часто поряд із терміном «феномен» як синонімічний використовується термін «явище», що не може бути вірним, оскільки друге відображає лише зовнішні форми предмета, завдяки яким предмет може бути виявлений. Поняття «явище прокрастинації» вказуватиме лише зовнішні прояви, а значущим є і внутрішній зміст цього феномена.

Перша класифікація прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом в співавторстві з Дж. Баторі і Д. Моурером. Вони визначили 5 основних типів прокрастинації в залежності від масштабу її прояву:

1. Побутова чи щоденна прокрастинація життя або зволікання в сім'ї. Це відкладання завдань, які повинні виконуватися регулярно, тобто домашні обов'язки, наприклад, похід до магазину, прибирання і т.п.
2. Прокрастинація у прийнятті рішень (навіть незначних).
3. Невротичне зволікання, тобто відкладання життєво важливих рішень.
4. Компульсивна прокрастинація, коли існує комбінація прокрастинації поведінки в сім'ї і зволікання в ухваленні рішень у однієї людини.
5. Академічна прокрастинація, відкладання занять і підготовки до іспитів.

Н. Мілграм і Р. Тенне переглянули наведену вище класифікацію, залишивши тільки 2 типи:

1. Прокрастинація у виконанні завдань.
2. Прокрастинація у прийнятті рішень [75, с. 488].

Відкладання завершення діяльності може бути пов'язано в тому числі з невдоволенням досягнутим результатом і бажанням довести його до досконалості. При виникненні творчого задуму у своїй уяві людина малює якийсь ідеальний продукт або сценарій розвитку подій. Невідповідність реальних результатів діяльності початковим задумам викликає у деяких творців важкі емоційні переживання, розчарування і навіть відмову від

продовження діяльності, незважаючи на можливі фінансові або репутаційні втрати.

Основною причиною прокрастинації, на погляд Т. Колтунович та О. Поліщук, є уникнення дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер». Усі детермінанти прокрастинації вони звели до двох груп: перманентні (стабільні в часі та мало піддаються зміні) та ситуативні (виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася). Своєю чергою вони можуть бути: психофізіологічними (темперамент, нейротизм тощо), емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх тощо), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація тощо), поведінковими (відсутність самодисципліни та ін.), ресурсними (низька компетентність, стан здоров'я і ін.); часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу тощо) [25].

Крім ситуативних чинників прокрастинації (непривабливість завдання, наявність великої кількості часу), вчені виділяють ще і індивідуально – психологічні детермінанти прокрастинації, до яких належить і перфекціонізм. Перфекціонізм – це «прагнення до бездоганності і досконалості в поведінці і діяльності, що стосується різних сфер життя» [50, с. 31]. Перфекціонізм може набувати патологічної форми, тоді суб'єкт виявляє позицію, при якій неідеальний результат стає неприйнятним для нього.

Я. І. Варварічева говорить про те, що можна виділити категорію прокрастинаторів, яким зволікання необхідно для того, щоб в умовах дефіциту часу досягти максимального рівня концентрації уваги і сил. Великі експериментальні дослідження в цій області належали Дж. Феррарі. Згідно з дослідженнями Я. І. Варварічевої, предметом наукових дискусій є виокремлення прокрастинації, викликані прагненням уникнути неприємної справи («пасивний тип»), і прокрастинації, метою якої є отримання гострих відчуттів в умовах дефіциту часу («активний тип»). Активний прокрастинатор прагне до нагнітання напруги. Відкладання справ «до останнього» створює гостроту моменту, пов'язаного з крайньою близькістю терміну завершення

роботи. Коли часу для закінчення роботи залишається мало, людина згрупує сили, відчуття повної концентрації, підвищення активності психічних процесів.

Я. І. Варварічева розглядає прокрастинацію як вираження емоційної реакції на заплановані або необхідні речі, що пояснюється наявністю ряду суб'єктивних причин: нерішучості, страху невдачі і несхвалення оточуючих, невпевненості, перфекціонізму [5].

Залежно від цієї емоційної реакції вчені виділяють два основних типи прокрастинації:

«Розслаблений» прокрастинатор приділяє час іншим, більш приємним заняттям і розвагам. Прокрастинація для людей такого типу – це форма втечі від неприємних переживань, пов'язаних із виконанням того, що вони відкладають. Спочатку вони цього не роблять, тому що їм нудно, а потім шукають виправдання чи знаходять псевдорациональні пояснення своїй поведінці. В основі їх мотивації може бути прагнення задовольнити найважливіші емоційні потреби – в увазі і схваленні оточуючих, в любові, у впевненості в собі.

«Напружений» прокрастинатор характеризується загальними перевантаженнями, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, нечіткими життєвими цілями. Страх невдачі (острах невдачі через брак необхідних знань (талант, удача тощо), страх показати свою неспроможність та некомпетентність є найпоширенішою причиною цього виду прокрастинації. Кожна самокритична людина уникає багатьох форм діяльності, особливо якщо вони іноді розуміють, що відмовитися від бою – це також форма поразки, і вони страждають через це, але програти без бою, очевидно, менш болісно, ніж провал справжнього зусилля. Я просто не встигаю це зробити [58].

Було виявлено наявність ряду подібних характеристик у активних прокрастинаторів і непрокрастинаторів, а саме: більш цілеспрямоване використання часу, більш висока впевненість у власній ефективності і менша схильність до негативних переживань. Однак С. Пірс піднімає питання про

неправомірність поділу прокрастинації на «пасивну» і «активну», вказуючи на недостовірні відмінності між даними шкалами в дослідженні, і пропонує досліджувати її як єдиний конструкт «ірраціонального відкладання», так що це питання поки є відкритим [83].

Однією з провідних позицій у психоаналітичному підході є теорія про те, що зволікання є результатом дитячої травми та проблем з батьками. У цьому контексті теорія В. Місслдайна, який вперше намагався пояснити суть цього явища, розглядаючи досвід, який людина набуває в дитинстві. Відзначено, що причиною "синдрому хронічної прокрастинації" є неправильне розуміння певних аспектів виховання батьками, у тому числі встановлення нереальних цілей для дитини, відсутність безумовного позитивного емоційного контакту. У цьому випадку неможливість дитини відповідати всім очікуванням батьків та їх вимогам призводить до відчуття тривоги та незначущості. На думку дослідника, у дорослому житті така особа в ситуації, яка включає подальшу оцінку її здібностей, повертається до спогадів дитинства та досвіду, відтворення раніше вивчених стратегій поведінки, включаючи зволікання.

Як наслідок неправильного виховання батьками, взаємодіючи з дітьми, він пропонує враховувати зволікання та П. МакІнтіре. Вчений зазначає, що саме крайнощі виховання, є чинником розвитку цієї проблеми. Таким чином, надмірно ліберальний стиль викликає тривожність, коли необхідно виконувати роботу в чітко визначеному часі, що, як правило, негативно впливає на кінцевий результат. З іншого боку, прояв батьками в стосунках надмірної вимогливості та авторитаризму призводить до формування прокрастинаторів, схильних систематично підкреслювати свою незалежність від інших, ігноруючи параметри часу [23].

Представлені теоретичні погляди на сутність цього феномену підтверджено у результаті низки емпіричних досліджень. Наприклад, Дж. Феррарі та М. Оліветте проаналізували взаємозв'язок між стилем батьківської поведінки й розвитком зволікання в доньок пізнього підліткового віку. Науковці зосередили увагу на вивченні впливу двох відмінних форм

виховання на формування схильності особистості до прокрастинації. Отримані результати засвідчили, що авторитарний стиль батька, що виявляється в жорстких правилах та очікуванні беззаперечного підкорення, чинить виражений вплив на розвиток дисфункційного типу поведінки. Водночас авторитетний стиль взаємодії батька, що полягає в прояві розуміння й підтримки дитини, дає протилежний результат [63].

С. Блатт і Д. Куінлан у 1967 році заявили, що люди, схильні до відкладання вирішення завдань, зазвичай орієнтовані на сьогоднішній день і зазнають труднощів в прогнозуванні майбутнього. В рамках даної теорії дитячо-батьківські відносини (високі або навпаки занижені очікування батьків по відношенню до успішності дитини) викликають ірраціональні наслідки для індивіда в майбутньому. Виходячи з цього розуміння, прокрастинаційна поведінка розуміється як наслідок дитячих травм або проблем у процесі виховання дітей [55].

Теоретики психодинаміки розглядають прокрастинацію як механізм психологічного захисту. Люди уникають виконання справ, які несуть загрозу для Его [65].

Альтернативне тлумачення сутності прокрастинації запропоновано прихильниками доктрини біхевіоризму. Відповідно до теорії оперантного навчання Б. Скіннера, тенденція повторювати певний поведінковий акт закріплюється автоматично, шляхом його позитивного підкріплення або відсутності покарання. Відтак передумовою розвитку прокрастинації є успішне завершення особистістю важливих справ, попри тривале відкладання їх виконання, або ж відсутність негативних наслідків за таких умов.

Передбачувана повільність індивідів виходить з нереалістичних постановок цілей батьками, а також у наданні умовної уваги і прихильності. Дозвільне або авторитетне батьківське виховання посилює тенденцію прокрастинації у дітей. Дозвільне виховання дітей призводить до того, що діти молодшого віку, не можуть заспокоїтись, і відчувають себе тривожно під час виконання необхідних графіків. Авторитетне виховання дітей, призводить до

того що вони: легко засмучуються і намагаються протистояти правилам для досягнення свободи [83].

Звичайні прокрастинатори намагаються скоротити список завдань, помилково вважаючи, що якщо справ у них буде менше, то вони відразу перестануть вдаватися до прокрастинації і все швидко зроблять. Однак, це суперечить самій природі прокрастинації і знищує джерело її мотивації. Адже завдання які залишилися в списку, по визначенню будуть найважливішими, яких прокрастинатор намагався уникнути. І щоб уникнути їх виконання – доведеться взагалі нічого не робити, що неефективно.

Механізм утворення «снігової кулі» і «замкненого кола прокрастинаторів», який пояснював би емоційні переживання і мотиви прокрастинаторів, описала Н. Шухова, назвавши його «Цикл зволікання», оскільки раз по раз він повторюється в одній і тій же послідовності. Цикл зволікання представлений у вигляді формулювань основних думок–переживань, що з'являються на кожній фазі:

1. «Цього разу я почну раніше». Прокрастинатор, кожного разу приступаючи до нової роботи, сповнений надії на своєчасний, або навіть завчасний, початок. Особливістю даної фази є те, що з одного боку, він відчуває що не має сил і бажання починати роботу прямо зараз, а з іншого, продовжує сподіватися, що все почнеться саме собою.

2. «Скоро доведеться почати». З плином часу і зникненням ілюзії своєчасного початку, у прокрастинатора виникає занепокоєння. Він відчуває, що пора прикладати деякі зусилля, щоб діяти. Однак дедлайн ще далеко, і надії залишаються.

3. «А раптом я взагалі не почну». У прокрастинатора з'являється все більше похмурих передчуттів, занепокоєння зростає. Типові переживання на даному етапі:

- «Потрібно було почати раніше» – висновок, що відображає почуття провини і жаль за втраченим часом;

- «Я роблю все, але ...» – людина починає робити найменш обтяжливу роботу, від якої ухилялась раніше, іноді відволікаюча діяльність здається настільки продуктивною, що прокрастинатор, раціоналізуючи, переконує себе в тому, що він просувається і в основній справі.

- «Я нічому не можу радіти» – щоб відволіктися від неприємних переживань, прокрастинатор намагається займатися чимось приємним: читати, грати в комп'ютерні ігри, спілкуватися з друзями та інше. Однак будь-яке задоволення затьмарюється почуттям провини і тривогою за результат справи.

4. «Сподіваюся, ніхто не помітить». У міру наближення до крайнього терміну прокрастинатор починає відчувати сором, і намагається приховати від інших свою бездіяльність.

5. «Зі мною щось не так». На цьому етапі стає ясно, що почати виконання завдання вчасно і завершити без поспіху не вийде. Прокрастинатор звинувачує себе, і йому починає здаватися, що він позбавлений чогось, що є у інших – сили волі, самодисципліни, здібностей.

6. На даному етапі приймається остаточний вибір – робити або не робити. У разі, якщо напруга стає нестерпною, а завершення роботи вчасно здається вже неможливим, прокрастинатор робить висновок, що він провалив справу, і відсторонюється. Якщо ж прийнято рішення починати роботу, то людина проходить через наступні етапи переживань:

- «Не можу більше зволікати». До цього моменту часу напруга настільки посилилась, що прокрастинатору нічого не робити стає важче, ніж почати діяти.

- «Виявляється, все не так погано, чому я не почав раніше?». По мірі поступового просування у виконанні справи, людина починає відчувати все більше полегшення, і іноді він починає жалкувати з приводу занепокоєнь, які довелося пережити: «Я міг би радіти і бути спокійним, займаючись цією справою, ну чому ж я не почав раніше?».

- «Тільки б встигнути в термін!». Час на виконання роботи підходить до кінця, і його не залишається на перевірку або поліпшення

зробленого. Прокрастинатор сподівається лише встигнути завершити справу в термін, вже не думаючи про те, наскільки добре можна було б її зробити.

- «Ніколи більше не буду відкладати». Остаточо відкидаючи або завершуючи справу, прокрастинатор відчуває полегшення і розслаблення. Можливість в майбутньому пережити цей цикл заново лякає і спонукає дати собі обіцянку ніколи більше не відкладати «на потім» [47].

Таким чином, у Циклі зволікання відображені основні характеристики прокрастинації як явища: емоційний дискомфорт, високий ступінь напруги, яку доводиться переживати прокрастинатору, похмурі передчуття з приводу майбутніх негативних наслідків відкладання. Важливим не тільки для теоретичного вивчення, але і для практичної роботи є розуміння того, що прокрастинатори, з одного боку, визнають в собі звичку відкладати, але з іншого, незалежно від кількості повторень подібного «Циклу зволікання», щиро розраховують «наступного разу» зробити все вчасно, що не підтверджується на практиці.

Також однією з проблем вивчення даного феномена є розмитість кордонів між поняттями «прокрастинації» і «ліні». Є.П. Ільїн виділяє два види прокрастинаторів – «напружених», які відповідають характеристикам «тривожних», «неспокійних», «переживаючих почуття провини», і «розслаблених прокрастинаторів», відповідних поняттю «ліні». Такі прокрастинатори зосереджуються на виконанні тільки тих справ, які приносять задоволення в даний момент, «тут і зараз». Згідно такої точки зору, «лінь» – форма прокрастинації. Проте, наразі дослідники приходять до висновку про те, що дані поняття необхідно розділяти [19].

Е.Л. Михайлова виділяє три компонента ліні: мотиваційний (відсутність мотивації або слабка мотивація до діяльності); поведінковий компонент (невиконання необхідної діяльності); і емоційний (байдужість або позитивні емоції з приводу невиконання діяльності) [36].

Т. Посохова відзначає наступні істотні ознаки ліні: «відсутність потреби що–небудь робити», «Відсутність прагнення до змагання, успіху», «байдужість

до того, що відбувається навколо». Також лінг розглядається як «захисна форма поведінки в психотравмуючій ситуації». При подібній поведінці – невиконання якоїсь задачі, прокрастинатор відрізняється від «лінивця» не позитивними, а, навпаки, негативними емоційними переживаннями, він не байдужий, а активно зацікавлений у результаті своєї справи, крім того, часто для прокрастинаторів характерне, яскраво виражене прагнення до успіху. Таким чином, ключова відмінність між даними поняттями – в суб'єктивних переживаннях людини з приводу відкладання [38].

Отже, прокрастинація – широко поширене явище, що виявляється як постійне, «хронічне» відкладання «на потім» актуальних і важливих для людини справ, що повторюється багатократно (і що проходить певний цикл суб'єктивних переживань), всупереч усвідомлення суб'єктом негативних наслідків і небажанню переживати знову хворобливі емоційні стани.

Окрім того прокрастинація має і позитивні сторони:

- Перфекціоніст, ніколи не робить того, над чим вже працює хтось, хто розуміється на цьому.
- Іноді, якщо не братися за справу відразу, можна дізнатися багато корисного про те, як її краще виконати.

Ще один корисний принцип упорядкованого прокрастинатора: ніколи не робити сьогодні те, що можна зробити завтра і робити щось, може, не знадобиться.

Згідно з дослідженнями С. Пірса, близько 50% випробовуваних вказують, що причина їх прокрастинації криється в певних характеристиках завдання, що стоїть перед ними. Дослідники припускають, що існує 2 основні чинники: розподіл нагород і покарань у часі, і непривабливість завдання [86].

Вплив першого фактора обумовлено тим, що чим далі в часі знаходиться якась подія від справжнього моменту, тим менший вплив вона має на прийняття рішення. Часовий проміжок, який визначає близькість якоїсь події, обернено пропорційний пов'язаній з цією подією напрузі. Передбачається, що прокрастинатори в значно меншій мірі концентруються на майбутніх

негативних наслідках свого ухиляння від намічених справ, через прагнення до миттєвих нагород.

Дж. Феррарі і М. Спектер в своєму дослідженні показали, що існує висока негативна кореляція між прокрастинацією і орієнтацією на майбутнє, і висока позитивна кореляція з орієнтацією на минуле. Був зроблений висновок, що прокрастинатори схильні занурюватися в спогади про свої минулі досягнення і успіхи, і при цьому недостатньо уважні до планів на майбутнє [61].

Однак, за даними Варварічевої Я.І., дослідження на студентській вибірці показали, що прокрастинатори в меншій мірі схильні оцінювати теперішнє з гедоністичних позицій, а замість цього демонструють високий рівень фаталізму. Отримані дані не дозволяють стверджувати, що суб'єкт відкладає заплановані справи заради задоволення «тут і зараз». Ймовірно, відкладаючи, людина занурена в переживання своєї невдачі, і налаштована на песимістичний розвиток подій. Це не дає їй в повній мірі насолоджуватися тим, що вона робить замість необхідного.

Другим фактором є непривабливість завдання. Такі характеристики, як складність, монотонність, новизна, нудність, безглуздість, позамежна важливість – можуть зумовити відкладання такого завдання суб'єктом. Найбільш часто відкладаються завдання, що відрізняються підвищеною складністю, і нецікаві для індивіда [5].

Крім характеристик задачі що стоїть перед суб'єктом, необхідно відзначити один з найбільш впливових ситуативних чинників прокрастинації – наявність зовнішньої оцінки виконання завдання. Ситуація оцінювання призводить до підвищення тривожності, викликаній стресом невдачі, і суб'єкт відкладає виконання завдання, яке загрожує хворобливими переживаннями, пов'язаними з його оцінкою. Однак погляди на роль тривожності у виникненні прокрастинації суперечливі. Передбачається, що чутливі до стресових впливів люди в більшою мірою схильні до прокрастинації. Відповідно до альтернативної гіпотези, тривожна людина постарается швидше закінчити

справу, щоб уникнути хвилювань, пов'язаних з наближенням терміну його здачі.

М. Сільвер та Дж. Сабіні стверджують, що відкладання справ, яке має раціональне підґрунтя, не слід тлумачити як прокрастинацію. Згідно з думкою науковців, указаний конструкт за своєю сутністю є винятково ірраціональним і передбачає включення особистості в незначиму для неї діяльність за цілковитого усвідомлення гострої необхідності термінового виконання більш важливого завдання [84].

Механізм поведінки, що формується на основі таких когніцій, включає:

- а) рішення відкласти справу;
- б) обіцянку виконати її пізніше;
- в) заміщення відтермінованого завдання іншою активністю;
- г) пошук виправдань власної бездіяльності задля позбавлення від почуття провини [69].

Вагому роль аберантних когніцій у розвитку подібних поведінкових порушень підкреслює А. Бек. Кожен індивід оцінює власний досвід і регулює свою активність відповідно до фундаментальної системи переконань, що діє поза його свідомістю. Дисфункціональні думки генерують негативні емоції та детермінують дезадаптивні форми поведінки. Нерідко прокрастинація розглядається як стратегія, яка використовується суб'єктом для подолання тривожності, за якою стоять страхи різного походження.

За словами теорії Дж. Бурка та Л. Юен, зволікання розглядається як механізм захисту нестабільної самооцінки. На думку вчених, рівень продуктивності своєї діяльності має значний вплив на формування особистої самоцінності.

Ця точка зору підтверджується результатами досліджень Дж. Феррарі та Д. Тайс. Дослідники зазначили, що респонденти, як правило, відкладають певну діяльність набагато частіше, якщо запропонована робота буде оцінена, а не як робота, яка не буде додатково оцінюватися експериментаторами [13].

Дж. Бурка і Л. Юен виділяють наступні види страхів стосовно прокрастинації:

1. Страх невдачі – найбільш розповсюджений. При даному виді страху прокрастинація допомагає уникнути безпосередньої оцінки здібностей даної людини, так як справа відкладена і повністю не зроблена. Це зберігає її самооцінку і допомагає впоратися зі страхом знецінення. Хоча при цьому може постраждати професійна репутація.

2. Страх успіху. У даному випадку людина дуже боїться опинитися в центрі уваги, зайняти новий соціальний щабель, конкурувати з будь –ким, викликати чиюсь заздрість та ін.

3. Страх втрати контролю над ситуацією. Прокрастинація в даному випадку допомагає відчувати власну незалежність і уникнути надмірного контролю з боку оточуючих. При цьому явним чином свою незалежність відстоювати не потрібно.

4. Страх надмірного відособлення. Відкладання у такому випадку дозволяє залишитися в звичному соціальному середовищі [58].

Окрім наведеного вище, на розвиток прокрастинації впливають також індивідуальні показники. До таких показників відносяться вік, стать, історичний (культурний) період. З віком прокрастинація починає проявлятися все менше. Люди, які прокрастинують вкрай помірно – це не ті, хто досконало володіє самоконтролем, а ті, хто розробив свою схему подолання прокрастинації. Згідно П. Стілу, «здається очевидно, що люди можуть навчитися уникати прокрастинації» [86].

Гендерні ж відмінності виявлені не були: до відкладання однаково схильні як чоловіки, так і жінки. Однак у багатьох дослідженнях зафіксовані певні гендерні відмінності в конкретних проявах прокрастинації. Наприклад, було виявлено, що жінки більшою мірою схильні до зволікання через острах невдачі, ніж чоловіки. У дослідженні, проведеному Я.І. Варварічевої на вибірці студентів, також були отримані неоднозначні результати щодо гендерних відмінностей в рівні прокрастинації. На першому етапі дослідження в жіночій

вибірці показник прокрастинації виявився відчутно нижче, ніж у чоловічій, однак у студентів іншого вузу подібних статистично значущих відмінностей виявлено не було [5].

Дедалі більше психологів бачать зв'язок активного поширення прокрастинації, та й взагалі виникнення самого феномену, з збільшується науково–технічним прогресом. А також з дедалі більше жорсткішими межами задачі робіт та високими вимогами до їх якості. Наприклад, М. Мілграм вважає, що поява цього феномену характерно лише для країн, що технічно розвиваються [74].

Аналогічної точки зору дотримуються Дж. Харіотт та Дж. Феррарі, що підтверджують їх дослідження, згідно з якими кількість людей–прокрастинаторів в останні роки активно зростає [62].

Отже, прокрастинація є комплексним феноменом, який, з огляду на окреслені теоретичні підходи до його вивчення, включає підсвідомий (прокрастинація як механізм психологічного захисту, спрямований на редукацію загроз цілісності Я–структури), поведінковий (прокрастинація як механізм уникнення неприємного для особистості стимулу), когнітивний (дисфункційні когніції, які спричиняють неадаптивну поведінку) мотиваційний (стан демотивації) та емоційний (емоційне перевантаження, невротизація, страх невдачі) компоненти.

1.3 Теоретична модель взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості

Аналіз проблематики таких феноменів як перфекціонізм та прокрастинація показав, що хоча перфекціонізм і є широко досліджуваним явищем серед зарубіжних та вітчизняних науковців, проте взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації є малодослідженим.

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

дослідницький інтерес до взаємозв'язку цих двох психологічних конструктів з'явився ще у Дж. Феррарі. Провівши дослідження у 1922 р., вчений дійшов висновку про те, що рівень прокрастинації значно вищий у перфекціоністів, ніж у нонперфекціоністів. Також Дж. Феррарі зауважив, що важливою мотивацією для відкладання служить страх невдачі при високих показниках перфекціонізму, орієнтованого на себе та соціально-орієнтованого перфекціонізму [61].

Канадський психолог М. Ентоні і психіатр Р. Свінсон в своїй книзі «Коли ідеально не досить добре: стратегії подолання перфекціонізму» 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 [51].

Схожої думки дотримується автор книги «Мистецтво прокрастинації» Дж. Перрі. Автор вважає, що перфекціонізм обумовлює прокрастинацію, проте сам перфекціонізм Дж. Перрі 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 [80].

Американські дослідники К. Райс, К. Річардсон та Д. Кларк (К. G. Rice, С. М. Е. Richardson, D. Clark) порівнювали малоадаптивний (невротичний) перфекціонізм та прокрастинацію у 2012 році. Було проведено лонгітюдне дослідження на двох студентських групах, у першій групі було 151 особу, у другій 212. Дослідження показало незалежність двох феноменів один від одного [34].

Х. МакКейб–Беннет у 2014 р. в канадському університеті Рейсон провела дослідження 126 респондентів різної статі та національності, використавши такі методики: шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта (HMPS), багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (FMPS), загальна шкала прокрастинації Лея і опитувальник загальної прокрастинації Такман.

Результати дослідження показали позитивну кореляцію між показниками перфекціонізму і прокрастинації [82].

У 2015 р. 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. У своєму дослідженні М. В. Ларських використовувала шкалу «Опитувальник перфекціонізму» Н. Г. Гаранян і А. Б. Холмогорової, «Шкалу загальної прокрастинації» в адаптації О. С. Віндекер і М. В. Останін [29].

Відповідно до 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. М. А. Кисельова зазначає, що високі показники прокрастинації у людей корелюють винятково з «невротичним» перфекціонізмом. Прояви «деструктивного перфекціонізму» характеризуються такими рисами (по його компонентам):

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

- 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);

- вираженим песимізмом, нереалістичністю рівня домагань, самокритичністю, наявністю почуття провини, заниженою самооцінкою, депресією, інтровертованістю, відмовою суб'єкта від самореалізації (особистісний компонент) [7].

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 [76].

Таким чином, прокрастинація – складний психологічний конструкт, який включає поведінковий, когнітивний та емоційний компоненти, і визначається, як тенденція до усвідомленого відкладення важливих зобов'язань, реалізації при цьому малозначних справ, і внаслідок цього виконання необхідної роботи в обмежені терміни шляхом мобілізації всіх інтелектуальних і психологічних ресурсів.

Під перфекціонізмом розуміється складний багатовимірний психологічний феномен, який представляє собою прагнення індивіда до бездоганного виконання своєї діяльності, пред'явлення особистістю високих стандартів до себе, очікування схвалення з боку значущого оточення, прояв суворості і критичності до себе і своєї роботи, особлива інтерпретація подій, що виявляється в особливому типі мислення, а також постійна оцінка та контроль своїх дій та поведінки, так само як і вчинків оточуючих людей.

На даний момент є багато різних думок щодо зв'язку цих двох явищ, але більшість дослідників дотримуються точки зору з приводу того до того, що визначена кореляція між перфекціонізмом і прокрастинацією все-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 на людей виявляється все більший інформаційний та соціальний тиск, що і може змінювати характеристики явищ.

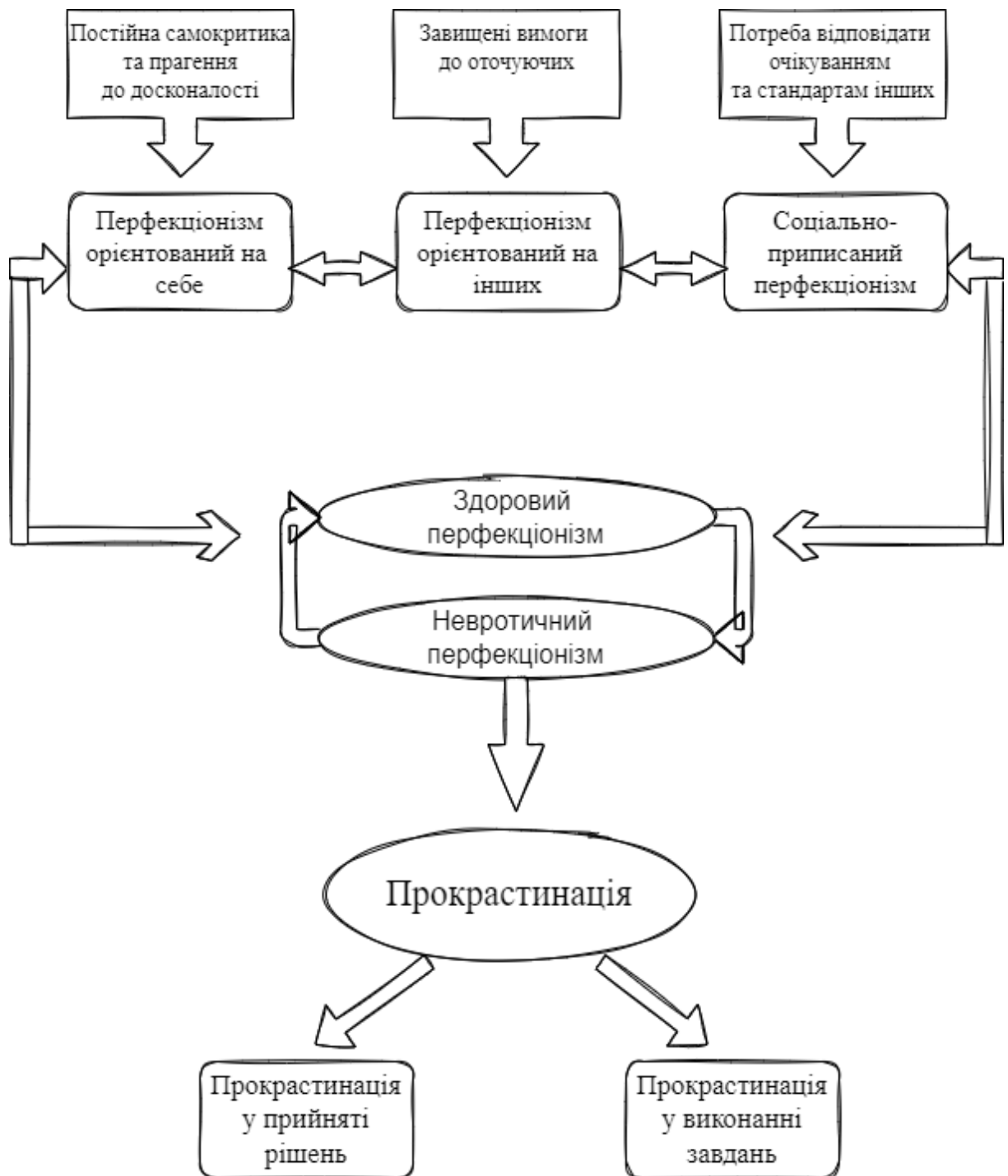


Рис. 1.1. Теоретична модель взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості.

Узагальнення проаналізованих наукових джерел та зведення їх спільну систему спонукали нас до розробки теоретичної моделі взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації (рис.1.1). У даній моделі визначено причини виникнення окремих видів перфекціонізму (перфекціонізм орієнтований на себе, перфекціонізм орієнтований на інших та соціально–приписаний

перфекціонізм) які можуть виражатись у здоровій або невротичній формі. Перфекціонізм, з більшою вірогідністю у невротичній формі, може призводити до прокрастинації. У свою чергу прокрастинація поділяється на два види в залежності від ситуації яку відкладає перфекційна особистість (прокрастинація у прийнятті рішень та прокрастинація у виконання завдань).

Висновки до першого розділу

У результаті проведення теоретичного дослідження, у першому розділі нами було висвітлено наступні питання:

1. Проаналізовано особливості та структуру поняття перфекційної особистості. Визначено два види перфекціонізму (здоровий та невротичний) та висвітлено їх типові особливості, а також відмінність один від одного.

Перфекціонізм – це потреба особистості бути чи здаватися досконалим, або навіть вірити в те що досягти досконалості можливо і необхідно. Цей термін є досить популярним на даний момент, та у науці існує два основних погляди на перфекціонізм. Перший говорить про те що прагнення до досконалості позитивно впливає на розвиток особистості, а другий – зворотній, стверджує що це прагнення у більшості випадків патологічне, і в результаті призводить до розчарування. Патологічним таке прагнення може ставати через схильність особистості встановлювати занадто високі стандарти, і як результат – неможливість отримувати задоволення від результату. Тож у результаті перфекціонізму окрім зниження продуктивності та успішності, особистість може гостро емоційно переживати власну неуспішність, відчуття провини, незадоволеність результатами своєї діяльності.

2. Вивчено поняття прокрастинації та наведено притаманні йому риси. Визначено детермінанти розвитку явища прокрастинації та його особливості. Досліджено структуру прокрастинації як феномену.

Феномен прокрастинації є відносно новим предметом вивчення психології. Прокрастинація (англ. Procrastination (затримка, відкладання), від

латів. *procrastinatus*: *pro*– (замість, попереду) і *crastinus* (завтрашній)) – поняття в психології, що означає схильність до постійного «відкладення на потім» неприємних думок і справ.

Прокрастинація є однією з причин зниження академічної успішності, тому найперспективнішим напрямком на даний момент є експериментальне вивчення причин та наслідків прокрастинації, експериментальне вивчення прокрастинації у дорослих.

3. Проаналізовано літературу з проблеми взаємозв'язку перфекційної особистості та прокрастинації. Теоретично виявлено основні детермінанти розвитку прокрастинації у перфекційної особистості: закономірності, механізми, принципи, причини та умови розвитку.

4. На основі теоретичного аналізу літератури розроблено теоретичну модель взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. Перша складова моделі – перфекціонізм, його структура та детермінанти. Друга складова – характеристика прокрастинації.

5. Встановлено, що саме невротичний перфекціонізм має вплив на прояви прокрастинації, проте прямого зв'язку здорового перфекціонізму з прокрастинацією не виявлено. З'ясовано, що на відкладання діяльності впливають наступні параметри невротичного перфекціонізму: особлива сензитивність до інформації про помилки, промахи і невдачі, страх зовнішньої негативної оцінки, прагнення до нереалістично завищених стандартів, орієнтація на ідеалізовані вимоги інших, високий рівень тривожності. Зроблено висновок, що перфекціонізм та прокрастинація взаємопов'язані феномени, а найбільше з прокрастинацією корелюють саме соціальні параметри невротичного перфекціонізму.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПРОЦЕС ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Умови організації та етапи проведення дослідження

Виходячи з проведеного нами аналізу літератури за проблематикою дослідження, була сформульована наступна гіпотеза: перфекційні особистості мають схильність до прокрастинації. На основі цього складено систему психодіагностичних методів.

Для підтвердження даної гіпотези, проведено емпіричне дослідження направлене на вирішення наступних задач:

- 1) Провести емпіричне дослідження досліджуваної групи на предмет схильності до невротичного перфекціонізму.
- 2) За допомогою емпіричного дослідження виявити тих хто схильний до прокрастинації.
- 3) Порівняти результати проведених досліджень, та визначити наявність позитивної кореляції між феноменом перфекціонізму особистості та показниками прокрастинації.

Емпірична частина психологічного дослідження спирається на послідовність виконання наступних етапів психолого–педагогічного експерименту: констатувального, формувального, контрольного.

Вирішення завдань констатувального етапу було спрямоване на дослідження критерію перфекціонізму (трьох його показників) та феномену прокрастинації, а також на визначення взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості серед педагогів.

Основне завдання контрольного етапу визначається необхідністю аналізу ефективності застосування тренінгової програми корекції впливу перфекціонізму на процес прокрастинації особистості серед досліджуваної групи педагогів.

Емпіричне дослідження прокрастинації та перфекціонізму педагогів тривало протягом 2020–2021 рр. і враховувало усі необхідні вимоги поетапного виконання поставлених завдань.

На першому етапі розроблялася програма експериментального дослідження. Спираючись на теоретичну модель взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості, було виділено критерії та показники, підбирався психодіагностичний інструментарій.

На другому етапі відбулося діагностування показників перфекціонізму, що виступають детермінантою розвитку прокрастинації. Вибірку дослідження було сформовано з педагогів Обласного еколого–натуралістичного центру учнівської молоді. Загальна кількість досліджуваних становила 32 особи віком 29–60 років.

Протягом третього етапу на основі аналізу результатів констатувальної частини емпіричного дослідження з метою розвитку конструктивного перфекціонізму та роботи з прокрастинацією ми перейшли до формувального психолого–педагогічного експерименту, в результаті якого було розроблено та реалізовано корекційно–тренінгову програму, детально викладену у третьому розділі нашої магістерської роботи.

Згідно з логікою побудови експериментального дослідження під час заключного контрольного етапу нашого експерименту було здійснено повторну психодіагностику показників перфекціонізму та прокрастинації контрольної групи, узагальнення експериментальних даних, психологічну інтерпретацію та порівняльний аналіз результатів, отриманих до та після реалізації розробленої нами корекційно–розвивальної тренінгової програми, на основі чого зроблено висновки щодо її ефективності.

Зупинимось детальніше на характеристиці констатувальної частини експериментального дослідження. Отже, на підставі теоретико–методологічного аналізу проблеми, яка вивчається, розроблено програму констатувального етапу експерименту (підготовчий, діагностичний, аналітико–інтерпретаційний етапи). На підготовчому етапі здійснено заходи

організаційно–методичного характеру, зокрема розкрито зміст емпіричного дослідження, обґрунтовано основну вибірку, підібрано психодіагностичний інструментарій.

На діагностичному етапі було запроваджено вимірювальні процедури. За допомогою обраної системи методик проводився збір емпіричних даних щодо показників перфекціонізму та прокрастинації.

Завданням третього – аналітико–інтерпретаційного – етапу дослідження стали математико–статистична обробка даних за допомогою методів кількісного аналізу та обговорення отриманих результатів. На цьому ж етапі здійснено психологічний аналіз та інтерпретацію емпіричних даних.

На підготовчому етапі констатувального експерименту за результатами теоретико–методологічного аналізу наукових робіт було визначено основні показники перфекціонізму та прокрастинації, відповідні діагностичні критерії й показники, розроблено структуру дослідження показників перфекціонізму та прокрастинації та підібрано методичний інструментарій для проведення діагностування. Вказану структуру дослідження відображено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Критерії, показники та методики дослідження перфекціонізму та прокрастинації

Критерії	Показники	Методики дослідження
Перфекціонізм	1) перфекціонізм, орієнтований на себе; 2) перфекціонізм, орієнтований на інших; 3) соціально–приписаний перфекціонізм; 4) загальний рівень перфекціонізму.	«Багатовимірна шкала перфекціонізму» П.Х'юїта і Г. Флетта

Продовження таблиці 2.1

Прокрастинація	рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті	Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей.
-----------------------	---	--

Як можна побачити таблиці 2.1, критерій перфекціонізму складається з трьох показників (перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально–приписаний перфекціонізм). Перший показник вивчає особистість як перфекціоніста орієнтованого на інших, та визначає наявність у неї високих особистих стандартів у поєднанні з увагою до недоліків та помилок у власних результатах та самоконтролем. Перфекціоністи, орієнтовані на інших визначаються як особистості з нереалістично високими стандартами до інших, що проявляються у завищених очікуваннях до оточуючих та схильності їх критично оцінювати. І останній показник соціально–приписаний перфекціонізм – визначає потребу особистості відповідати стандартам та очікуванням значущих інших, аби заробити їхнє схвалення. Всі показники сумарно утворюють загальний рівень перфекціонізму.

Критерій прокрастинації визначається лише за одним, але досить вагомим для нас показником – рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті. За даним показником особистість визначається як схильна до добровільного, ірраціонального відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості.

Таким чином, теоретичний аналіз наукових досліджень, викладений у попередньому розділі, дозволив нам уточнити сутність перфекціонізму та прокрастинації, і визначити конкретні показники які входять до складу перфекціонізму, необхідні для дослідження.

2.2. Огляд психодіагностичних методик щодо вивчення особливостей прокрастинації перфекційної особистості

Психодіагностичний інструментарій даного дослідження добирався відповідно до поставлених завдань магістерської роботи з урахуванням зазначених вище положень та можливості його використання як на констатувальному етапі, так і на контрольному етапі, тобто після проведення формувальної частини експерименту. Для підвищення ефективності вивчення особливостей прокрастинації перфекційної особистості при виборі кожної методики нами враховувалися її валідність, надійність та діагностична спроможність щодо вимірювання виділених нами показників, отримання їх кількісних та якісних характеристик.

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

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS–H) була розроблена у 1991 році канадськими дослідниками П.Х'юїттом та Г.Флеттом. За допомогою цієї шкали ми маємо змогу визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища. П. Х'юїтт та Г. Флетт описували перфекціонізм як прагнення бути досконалим в усьому, що визначає образ як внутрішніх так і зовнішніх стандартів індивіда, незалежно від того чи можливо досягти їх.

Опитувальник має під собою 45 питань і три шкали (кожна по 15 тверджень), кожна з шкал визначає ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму. Сумарна кількість балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму. Всі три шкали співвідносяться із концепцією П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів та за основу взята об'єктивна спрямованість перфекціонізму: Методика також розкриває спрямованість перфекціонізму у респондента, виділяючи три складові:

- Перфекціонізм, орієнтований на себе (self oriented perfectionism; ПОС) – вивчає наявність у особистості високих стандартів відносно себе у поєднанні з увагою до недоліків та помилок у власних результатах та самоконтролем.
- Перфекціонізм, орієнтований на інших (socially oriented perfectionism; ПІД) – вивчає наявність у особистості наявність нереалістично високих стандартів до інших, що проявляються у завищених очікуваннях до оточуючих та схильності їх критично оцінювати. ;
- Соціально запропонований перфекціонізм (socially pre-scripted perfectionism; СПП) – визначає внутрішню потребу особистості відповідати стандартам та очікуванням значущих інших, аби заробити їхнє схвалення; переконання, що ін. [16].

Згідно з теоретичною моделлю П. Х'юїтт та Г.Флетт виділили ще один показник – «перфекціонізм, адресований світу» як впевненість в тому, що у світі все має бути ідеальним, а усі людські та загальносвітові проблеми повинні отримати вірне й вчасне вирішення. Однак цей параметр не був підтверджений емпірично: шкала, яка тестувала цей параметр, виявилась недостатньо надійною, тому її не включено в остаточний варіант опитувальника [46]. Таким чином, вчені продемонстрували, що їх опитувальник має трьох компонентну структуру.

Опитувальник П. Х'юїтта та Г. Флетта позиціонують як багатовимірний, але, по-суті, він спирається лише на один параметр – «високі стандарти», які мають різну орієнтацію – «Я», «Інші», «Інші стосовно мене» [46].

Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей 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.

За даною методикою прокрастинація пояснюється як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій у тому випадку, коли людина розуміє всю важливість завдань, які перед нею стоять, але воліє займатися чимось іншим. У даному опитувальнику немає виокремлення на прокрастинацію короткотермінових та довгострокових завдань, оскільки К. Лей вивчаючи окреслену проблематику, виявила, що взаємозв'язок схильності до зволікання й негативного сприйняття завдання простежено однаковою мірою як у короткотермінових проектах, так і в завданнях без конкретних часових обмежень. Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К.Лей використовувався нами для того, щоб визначити рівень прокрастинації особистості та визначити вплив цієї риси на розвиток індивіда в цілому.

Максимально можлива кількість балів за даною методикою 100. Якщо досліджуваний набрав 75–100 балів, він має високий рівень схильності до прокрастинації. Середня схильність до прокрастинації визначається 45–75 набраними балами. Якщо досліджуваний набрав менше 45 балів, це свідчить про низьку схильність до прокрастинації.

Складена нами програма дослідження дозволяє досягти одне з основних завдань поставлених на початку роботи, а саме діагностувати співвідношення показників перфекціонізму з показниками прокрастинації.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У нашій роботі метод якісного аналізу проводився у декілька етапів. На першому етапі було проведено дослідження рівня перфекціонізму за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта, за результатами якої було виявлено. Другим етапом дослідження було проведення методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей.

Результати методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму»

П. Х'юїтта та Г. Флетта

Опитувані	Перфекціонізм орієнтований на себе	Перфекціонізм орієнтований на інших	Соціально– приписаний перфекціонізм	Перфекці онізм
№1	55	43	58	156
№2	60	55	59	174
№3	80	64	63	207
№4	40	43	52	135
№5	70	61	60	191
№6	90	87	89	266
№7	54	53	53	160
№8	66	40	60	166
№9	62	55	62	179
№10	70	40	56	166
№11	71	48	49	168
№12	78	89	91	258
№13	55	53	48	156
№14	58	56	61	175
№15	44	58	51	153
№16	36	51	58	145
№17	70	40	50	160
№18	100	60	81	241
№19	69	55	63	187
№20	47	57	52	156
№21	67	42	60	169

Продовження таблиці 2.2

№22	89	54	79	222
№23	65	61	58	184
№24	83	55	69	207
№25	50	49	61	160
№26	54	63	58	175
№27	61	60	54	175
№28	89	63	83	235
№29	70	49	56	175
№30	58	61	54	173
№31	101	93	72	266
№32	78	41	55	174

Методика результати якої подані у таблиці 2.2 розглядала перфекціонізм як тенденцію особи встановлювати надмірно високі стандарти, як наслідок – неможливість відчувати задоволення результатами, уявлення результатів діяльності у форматі «все або нічого» – повна відповідність високим стандартам чи повний крах.

За результатами дослідження, у чверті (25%) респондентів виявлено високий бал за шкалою «Перфекціонізм орієнтований на себе», що дозволяє скласти уявлення про наявність у респондента надзвичайно високих особистих стандартів, вимог, що пред'являються до себе. Та майже половина респондентів (43,8%) отримали середній бал за цією шкалою. І близько чверті (26,2%) досліджуваних отримали низький бал за шкалою «Перфекціонізм орієнтований на себе» у результаті проведення методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта.

Високий бал за шкалою «Перфекціонізм орієнтований на інших» набрали респондентів близько третини (31,3%) опитуваних, що свідчить про

наявність у респондентів надзвичайно високих стандартів, встановлених для інших людей, вимог, що пред'являються до інших людей. Середній рівень згідно даної шкали набрало (25%) чверть досліджуваних. І низький рівень показнику «Перфекціонізм орієнтований на інших» набрало (43,7 %). З цього ми можемо зробити висновок що шкала «Перфекціонізм орієнтований на інших», окрім того що не є найбільш поширеним показником у даній групі, а й не є найбільш вагомою детермінантою розвитку прокрастинації.

За шкалою «Соціально–приписаний перфекціонізм» високий бал набрало близько третини (34,4%) опитуваних. Це свідчить про те, що респонденти розцінюють стандарти, які їм представляються, встановлені для них оточуючими, вимоги, що пред'являються до них оточуючими як завищені і нереалістичні. Але в той же час, в своїй поведінці вони намагається відповідати завищеним очікуванням інших людей. Середній бал за цим показником набрано більш ніж третьою (37,5%) респондентів. І на низькому рівні Соціально–приписаного перфекціонізму знаходиться трохи менше третини (28,1%) опитуваних.

Зокрема, якщо порівняти середні бали за усіма шкалами, ми можемо помітити що, найвищий показник за середнім значенням у шкали «Перфекціонізм орієнтований на себе»

За загальним рівнем перфекціонізму чверть (25%) має високий рівень. Їм притаманні такі вольові якості, як: високий рівень прояву відповідальності та уважності, дисциплінованості та старанності, здібність глибоко зануритися в роботу, низький рівень показників рішучість і наполегливість. За індивідуально–типологічними якостями вони визначаються надлишковою особистісною тривожністю, недовірливістю, боязкістю, чутливістю, конформністю, та залежністю. Окрім того їм характерна занижена самооцінка (особливо щодо інтелекту, характеру, здібностями що–небудь робити самостійно, впевненість), з максимально високою розбіжністю рівня самооцінки та рівня домагань (максимально високий рівень).

Більше половини (59,3%) респондентів має середній рівень перфекціонізму. І лише (15,7%) опитуваних мають низький загальний рівень перфекціонізму.

Таблиця 2.3

Результати методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

Опитувані	Загальний бал прокрастинації
№1	46
№2	60
№3	70
№4	35
№5	87
№6	91
№7	52
№8	56
№9	74
№10	93
№11	86
№12	95
№13	44
№14	53
№15	43
№16	39
№17	49
№18	77
№19	80
№20	45

Продовження таблиці 2.3

№21	62
№22	74
№23	59
№24	69
№25	54
№26	60
№27	59
№28	89
№29	59
№30	62
№31	91
№32	60

У таблиці 2.3 нами подані результати методики, спрямованої на визначення рівня прокрастинації особистості. Аналізуючи отримані дані помітно, що третині респондентів (31,3%) притаманний високий рівень прокрастинації, тобто вони схильні до відкладання повсякденних справ, 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 (62,5%) за результатами методики виявлено середній рівень схильності до прокрастинації, що теж є вагомим показником того, що обрана нами експериментальна група має високу концентрацію особистостей, схильних до прокрастинації.

І лише менше десятої частини (6,2%) респондентів проявили низьку схильність до прокрастинації, тобто вони не схильні до відкладання

повсякденних справ, вміють розподіляти навантаження, визначати пріоритетні цілі, діяти у відповідності з планом.

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз загального рівня перфекціонізму та прокрастинації

Опитувані	Загальний рівень перфекціонізму	Загальний рівень прокрастинації
№1	50%	46%
№2	55%	60%
№3	66%	70%
№4	43%	35%
№5	61%	87%
№6	84%	91%
№7	51%	52%
№8	53%	56%
№9	57%	74%
№10	53%	93%
№11	53%	86%
№12	82%	95%
№13	50%	44%
№14	56%	53%
№15	49%	43%
№16	46%	39%
№17	51%	49%
№18	77%	77%

Продовження таблиці 2.4

№19	59%	80%
№20	50%	45%
№21	54%	62%
№22	70%	74%
№23	58%	59%
№24	66%	69%
№25	51%	54%
№26	56%	60%
№27	56%	59%
№28	75%	89%
№29	56%	59%
№30	55%	62%
№31	84%	91%
№32	55%	60%

Як показано у таблиці 2.4, 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. Для достовірності перевірки кореляції між шкалами різних методик, дані шкал були зведені до спільної системи за допомогою методу Процентилів. Отже, встановлені кореляційні зв'язки підтверджують нашу гіпотезу про те що підвищений рівень перфекціонізму може призводити до виникнення прокрастинації.

Результати кореляційного зв'язку можна пояснити «Принципом прокрастинаторів–перфекціоністів», описаним Я.І. Варваричева: «Якщо не можеш зробити щось ідеально, краще не робити цього зовсім» [5, с. 123]. Таким чином, для перфекційної особистості може бути характерно відкладати

виконання справи у разі встановлення підвищених вимог до себе, розуміння неможливості виконати щось ідеальне.

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз шкал між методиками Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей та Опитувальник «Шкала загальної прокрастинації Tuckman» (адаптація Т.Л. Крюкової) за методом

Процентилів

Опитувані	Перфекціонізм орієнтований на себе	Перфекціонізм орієнтований на інших	Соціально приписаний перфекціонізм	Загальний рівень прокрастинації
№1	52%	41%	55%	46%
№2	57%	52%	56%	60%
№3	76%	61%	60%	70%
№4	38%	41%	50%	35%
№5	67%	58%	57%	87%
№6	86%	83%	85%	91%
№7	51%	50%	50%	52%
№8	63%	38%	57%	56%
№9	59%	52%	59%	74%
№10	67%	38%	53%	93%
№11	68%	46%	47%	86%
№12	74%	85%	87%	95%
№13	52%	50%	46%	44%
№14	55%	53%	58%	53%
№15	42%	55%	49%	43%
№16	34%	49%	55%	39%

Продовження таблиці 2.5

№17	67%	38%	48%	49%
№18	95%	57%	77%	77%
№19	66%	52%	60%	80%
№20	45%	54%	50%	45%
№21	64%	40%	57%	62%
№22	85%	51%	75%	74%
№23	62%	58%	55%	59%
№24	79%	52%	66%	69%
№25	48%	47%	58%	54%
№26	51%	60%	55%	60%
№27	58%	57%	51%	59%
№28	85%	60%	79%	89%
№29	67%	47%	53%	59%
№30	55%	58%	51%	62%
№31	96%	89%	69%	91%
№32	74%	39%	52%	60%
Середнє значення	64%	53%	59%	65%

Як показано у таблиці 2.5, нами було порівняно окремо кожен шкалу перфекціонізму з загальним рівнем прокрастинації. Для достовірності перевірки кореляції між окремими шкалами різних методик, дані всіх шкал були зведені до спільної системи за допомогою методу Процентилів.

У наслідку проведеного аналізу ми можемо зробити висновок, що перфекціонізм, орієнтований на себе, найбільше корелює з загальним рівнем прокрастинації. Зокрема «Перфекціонізм орієнтований на себе» має найвище середнє значення серед усіх показників перфекціонізму (окрім загального

рівня перфекціонізму, оскільки цей показник утворений сукупністю інших показників). Окрім цього шкала «Перфекціонізм орієнтований на себе» за середнім значенням є найбільш близькою до середнього значення вибірки за показником «Загальний рівень прокрастинації». З цього виходить, що між ними є пряма кореляція, саме «Перфекціонізм орієнтований на себе» найбільше впливає на схильність особистості до прокрастинації в повсякденному житті.

Висновки до другого розділу

У цьому розділі викладено процедуру проведення емпіричного дослідження, що містить: розробку напрямків емпіричного дослідження, його організацію проведення дослідження за допомогою обраного комплексу методик та аналіз результатів дослідження:

1. Розроблено програму емпіричного дослідження та здійснено аналіз комплексу методик, що спрямовані на вивчення особливостей прокрастинації перфекційної особистості. Психодіагностичний комплекс методик склали: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта (, Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей.

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

3. Проведено емпіричне дослідження рівня прокрастинації за допомогою методики Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей.

4. У результаті проведення аналізу результатів дослідження було виявлено що: у більше 50% досліджуваних підвищений загальний рівень перфекціонізму та прокрастинації.

5. Проведено порівняльний аналіз між окремими показниками перфекціонізму та прокрастинації (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально–приписаний перфекціонізм) та встановлено значущі кореляційні зв'язки. Зокрема найбільше загальний рівень прокрастинації корелює показником перфекціонізму орієнтованого на себе.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

3.1. Тренінгова програма корекції впливу перфекціонізму на процес прокрастинації особистості

Для проведення тренінгової роботи з метою зниження показників перфекціонізму та прокрастинації було залучено 15 осіб з найвищими показниками цих шкал за результатами методик «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта, Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей.

За результатами проведення емпіричного дослідження нами було виявлено, що зі шкалою прокрастинації найбільше корелює шкала перфекціонізму, орієнтованого на себе (ПОС). Такий тип перфекціоністів – це яскраві представники «синдрому відмінника» у своїй діяльності. Такі люди не можуть дозволити собі право на помилку, все повинно виходити з першої спроби, інакше вони залишать цю справу незакінченою; їм властиве невміння ефективно розподіляти власні ресурси (енергію) і як наслідок всього цього – тривожність, низька самооцінка та невпевненість у собі. Тому нами була розроблена корекційна програма, спрямована на роботу з самооцінкою та впевненістю у тому числі.

Тренінгова програма складається з п'яти занять, які являють собою цілісну систему, спрямовану на формування в особистості конструктивного перфекціонізму та зниження рівня прокрастинації.

Окрім того метою тренінгової програми є:

- навчити учасників справлятися з важкими емоційними станами та стресом;
- вироблення навичок рефлексії та розпізнавання власних емоцій;
- робота з прийняттям недосконалості;

- робота з деструктивним перфекціонізмом;
- навчитися керувати тривогою;
- розвиток впевненості у собі;
- сформувати адекватне ставлення до критики;
- навчити формувати реальні цілі;
- розвиток конструктивного перфекціонізму.

Використання різних соціальних форм проведення кожного тренінгового блоку дозволяє створити довірливу атмосферу, зняти емоційне напруження та покращити сприйняття інформації. Соціальні форми проведення тренінгу включають індивідуальні завдання, роботу у групах, загальне коло, роботу у парах.

КУРС ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

ЗАНЯТТЯ 1

Спрямоване на знайомство із учасниками тренінгу.

Мета: навчити працювати в умовах тренінгу; створення і прийняття правил роботи у групі; визначення особливостей особистості кожного учасника; створення здорового психологічного клімату, знайомство з поняттям перфекціонізму.

1. Криголам "Знайомство"

Мета: сприяти згуртованості учасників, створенню довірливого середовища та під час роботи. Дає можливість не лише познайомитись, а й направлене на розвиток пам'яті. Усі учасники стають в одне спільне коло. По черзі, починаючи з тренера, кожен учасник має назвати своє ім'я й сказати щось позитивне про себе. Наприклад можна представитися за наступним шаблоном: "Моє ім'я... Моя близькі про мене сказали б, що я..."

2. Вправа «Правила групи».

Мета: забезпечення довірливої атмосфери для проведення специфічного виду діяльності (створення особливого психологічного клімату), створення та

затвердження норм, правил, що регламентують і регулюють цю діяльність, а також будуть комфортними для всіх учасників групи.

Тренер нагадує, що будь-яка соціальна група не може існувати без правил, що регулюють поведінку та співпрацю людей які в неї входять. В процесі тренінгу ці норми необхідні для ефективного розвитку групи. Вони дозволяють значно скоротити втрати часу, а також продуктивно працювати над собою. Потім учасники обговорюють групові правила. Остаточний варіант пишеться на ватмані, і в процесі роботи тренер повертає членів групи до цих правил.

Основні правила групи:

- створення довірливої атмосфери;
- висловлювання лише від свого імені і лише про себе;
- щирість в спілкуванні;
- конфіденційність всього, що відбувається в групі;
- без оціночні висловлювання;
- повага до оратора;
- активна участь в усьому, що відбувається;
- конфіденційність.

3. Вправа «Як я себе почуваю».

Мета: рефлексія учасниками власного емоційного стану, обговорення очікувань. Тренер пропонує кожному учаснику проаналізувати свій стан на даний момент, висловити свої очікування з приводу майбутнього тренінгу. Рефлексія. Опишіть чого ви очікуєте від заняття та свій емоційний стан.

4. Мозковий штурм «Феномен перфекціонізму».

Мета: Створення сприятливого емоційного фону, занурення учасників в роботу, активізація їх творчої сфери, вивчення уявлень про поняття перфекціонізму особистості.

У форматі аукціону пропонується назвати якомога більше варіантів розуміння феномену перфекціонізму. Всі способи фіксуються на дошці. Того, хто назвав найбільшу кількість варіантів, учасники вітають аплодисментами

(можливий приз). Результати мозкового штурму узагальнюються, обговорюється їх сприйняття учасниками.

5. Просвітницька лекція «Деструктивний перфекціонізм».

Мета: Ознайомити учасників тренінгу з поняттям перфекціонізму, особливостями його негативного (деструктивного) впливу на особистість.

Перфекціонізм часто приймають за звичайне прагнення до досконалості або бажання все робити ідеально. Тому багато хто помилково думає, що перфекціонізм – це завжди добре. Інші, навпаки, вважають, що «перфекціоніст» звучить як щось негативне та образливе. Так добре це чи погано – бути перфекціоністом? Перфекціонізм – це прагнення досягати найкращих результатів у будь-якій сфері. Але перфекціонізм не завжди є позитивним феноменом. На жаль, його можна ототожнити із «злодієм», який забирає не матеріальні речі, а час та внутрішні ресурси. У зв'язку із цим, виникає стрес, втома та виснаження. Перфекціонізм тісно пов'язаний з таким явищем, як прокрастинація – відкладання «на потім». Існує велика різниця між здоровим та корисним прагненням до досконалості і нездоровим та марним прагненням до досконалості. Є два типи перфекціоністів: – «нормальний» перфекціоніст; – невротичний перфекціоніст. Якщо «нормальні» перфекціоністи, як правило, отримують задоволення від ретельно виконаної роботи і від досягнення тієї самої вищої планки в справах і в житті, то невротичні перфекціоністи ніколи не можуть отримати задоволення, і, здається, що вони постійно полюють за міражем. Вони відчують перманентне розчарування з приводу власної «нікчемності» і нескінченно звинувачують себе в неможливості досягти бажаного ідеалу. Ці люди, зазвичай, страждають від нестачі впевненості в собі і думають, що вони гірші, ніж оточуючі. Щоб компенсувати свою низьку самооцінку і піднятися, як в очах інших, так і в своїх власних, вони намагаються якомога сильніше проявити себе, виконуючи будь-яку роботу настільки бездоганно, наскільки це взагалі можливо. Таким чином, коли виявлення власної недосяжності до ідеалу починає приносити моральні страждання, перфекціонізм перетворюється на

справжню проблему для його власника. Таким чином, перфекціонізм в розумних межах – гарна риса, адже таким особистостям властиві наполегливість та організованість. Але жити з цією рисою їм нелегко, тому що занадто високі очікування. Так, наприклад, учень, який схильний до перфекціонізму, декілька разів переписує сторінку із домашнім завданням. Як відзначають психологи, люди–перфекціоністи не звертаються за допомогою, адже вважають це ознакою слабкості. Таким людям властивий хронічний стрес. Більшість перфекціоністів мають високі вимоги і до оточуючих.

6. Вправа «Довірливе падіння».

Мета: перевірити готовність членів групи прийти на допомогу один одному, встановити ступінь довіри всередині групи.

Учасники прогулюються по кімнаті. Несподівано хтось, каже: «Я падаю!» Починає повільно опускатися на підлогу або падати вперед. (Ні в якому разі не можна перекидатися назад!) Решта повинні швидко поспішити на допомогу і підхопити того, хто потребує підтримки перш, ніж він торкнеться підлоги. Як тільки падаючий учасник «врятований», всі розходяться по кімнаті, і дія повторюється знову.

Чи було страшно падати? Що Ви відчували, коли Вам надавали підтримку і не давали впасти? Що Ви відчували, самі надаючи допомогу?

7. Рефлексія «Тут і зараз».

Мета: вироблення навичок рефлексії, підведення підсумків.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося, або не сподобалося...»

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: зняття емоційного напруження учасників; навчити їх справлятися з важкими емоційними станами та стресом; вироблення навичок рефлексії та розпізнавання власних емоцій.

1. Вправа «Очищення».

Мета: звільнення від супутніх в повсякденному житті проблем і неприємностей.

Учасники діляться на пари. У кожного є дві хвилини, щоб розповісти партнеру про свої проблеми, неприємності, а також про думки, почуття і радощі – про все, з чим він прийшов на заняття. Поки говорить один партнер, другий не перебиває його і ніяк не виражає своїх почуттів по відношенню до сказаного. Через дві хвилини партнери міняються ролями. В цей час тренер ходить по кімнаті, тримаючи в руках уявний кошик. Він підходить до кожної пари і просить «покласти» в корзину всі неприємності. Кожен повинен зробити це за допомогою жестів і міміки, показуючи тягар вантажу, щоб інші могли побачити і оцінити його. На даному етапі тренер сприяє формуванню активного робочого настрою учасників і усвідомлення ними своєї ролі в розвитку комунікативної ситуації. Опишіть як змінився ваш емоційний стан і настрої на роботу.

2. Вправа «Комплімент»

Мета: підвищити самооцінку іншого учасника, допомогти йому усвідомити свої позитивні риси. Кожен учасник, по черзі, називає ім'я іншого, кидає йому іграшку та говорить комплімент.

Обговорення:

- Чи важко було говорити компліменти?
- Приємно було приймати компліменти?

3. Вправа «Викликаємо емоції»

Мета: навчити учасників відтворювати емоції, рефлексувати

Тренер: Згадайте і детально розкажіть про найчудовіші переживання вашого життя; найщасливіші миті – захоплення, радості, щастя. Уявіть, що ця ситуація повторилася і ви зараз знову перебуваєте в тому ж стані щастя та радості. Згадайте, які образи – зорові, слухові, дотикові – супроводжували цей стан. «Відтворіть» таке ж обличчя, як тоді: таку ж усмішку, той самий блиск в очах, рум'янець, навіть той же прискорений пульс тощо. Спробуйте відути цей стан усім тілом: енергійною позою, гарною поставою, впевненою ходою,

яскравими жестами тощо. Старайтеся утримати і запам'ятати ці фізичні прояви радості та щастя, щоб потім їх відтворювати за власним бажанням. Дуже корисно починати кожну справу, кожний день так: пригадувати що небудь приємне, що викликає усмішку, налаштовуватися на добрі відносини з оточуючими.

Обговорення:

Які образи вам було найлегше відтворювати?

Який метод найбільше допомагав вам відтворювати образи приємного минулого, що заважало?

Яку роль відіграє візуальне відтворення в саморегуляції емоційного стану?

4. Вправа «Позитивне мислення»

Мета: формування навичок перетворювати негативні і деструктивні емоції та установки на позитивні.

Тренер: Вам під самостійно підтримувати себе під час періодів стресу, змінивши негативні та деструктивні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення знижує емоційну напруженість, допомагає зрозуміти який спосіб дій буде найефективнішим відносно наявних обставин.

Необхідно змінювати негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які посилюють стрес. (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль):

«У мене нічого не вийде». («Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я зможу це пережити»)

Негативні: «Це найгірше що могло зі мною статися, виходу немає». (Позитивні: «Вихід можна знайти завжди»)

«Я дурний». («Я можу помилятися, але це не робить мене дурнем», «Я – розумний!»)

«Мені обов'язково необхідно мати це» (Мені б хотілося отримати це, але я не обов'язково отримую те, чого хочу).

«Я маю завжди бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)

«Вони повинні це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)

«Це безнадійно». («Ще є можливість щось змінити»)

«Не варто й починати» («Треба хоча б спробувати»)

«Я не зможу». («Я ніколи не переймаюся через дрібниці»)

«Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом»)

«Все втрачено». («Я завжди можу спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

5.Притча про почуття

Кажуть, що якось зібрались в одній частині Землі разом всі людські почуття. Коли Сум позіхнув вже втретє, Божевілля запропонувало:

"А давайте грати в хованки!".

Інтрига прибідняла брову: "Хованки? Що це за гра?". Божевілля почало пояснювати, що один з них, наприклад, воно, водить – зажмурює очі й рахує до мільйона, в той час як решта ховається. Той, кого знаходять останнім, водить у наступній грі й так далі. Ентузіазм затанцював з Ейфорією, Радість так раділа, що переконала Сумнів, ось лише Апатія, яку ніколи нічого не цікавило, відмовилась грати разом з усіма. Правда вирішила не ховатися, тому що як би там не було, її все одно завжди знаходять. Гордість сказала, що це зовсім примітивна гра (її нічого крім себе самої не хвилювало). Боягузтво дуже боялося ризикувати.

– Раз, два, три, – почало відлік Божевілля.

Першою сховалась Лінь. Вона залягла за найближчим каменем на дорозі. Віра піднялась в небо, а Заздрість заховалась у тіні Тріумфу, який власними силами зумів видертись на вершину найвищого дерева.

Шляхетність дуже довго не могла вигадати куди сховатися, оскільки кожне місце, яке їй підверталось здавалось ідеальним для її друзів:

Кришталево чисте озеро – для Вроди.

Ущелина у дереві для Страху.

Крило метелика – для Хтивості.

Подих вітру – так це ж для Волі!

Отже, вона замаскувалась у промінчику сонця.

Егоїзм, навпаки, знайшов лише для себе тепле й затишне містечко.

Брехня сховалась на дні океану (а насправді ж вона сховалась у веселці), а ось Пристрасть й Бажання затаїлись у жерлі вулкану. Забудькуватість, навіть не пам'ятаю де вона сховалась, але це не важливо.

Коли Божевілля дорахувало до 999999, Кохання все ще шукало, де б йому сховатися, але все вже було зайнято.

Але раптом воно побачило чудовий кущ (троянд) й вирішила там сховатись серед його квітів.

– Мільйон, – дорахувало Божевілля й стало шукати.

Першою воно, звичайно ж знайшло Лінь. Потім почуло як Віра сперечається з Богом, а про Пристрасть та Бажання воно дізналося з того як тремтить вулкан, потім Божевілля побачило Заздрість й догадалось де ховається Тріумф.

Егоїзм й шукати то не було потреби, тому що місцем, де він ховався виявився вулик з бджолами, які вирішили прогнати непроханого гостя.

У пошуках Божевілля підійшло напитися до струмка й побачило Вроду. Сумнів сидів біля паркану, вирішуючи, з якого боку ж йому заховатися.

Отже було знайдено всіх: Талант – у свіжій та соковитій траві, Сум – у темній печері, Брехня – у веселці (якщо чесно, то вона ховалась на дні океану).

Ось лише Кохання знайти не змогли. Божевілля шукало за кожним деревом, у кожному струмку, на верхівці кожної гори й, нарешті, воно вирішило подивитись у кущах руж, і коли розсунуло гілки, почуло крик. Гострі шипи руж поранили Коханню очі.

Божевілля не знало, що робити, почало вибачатись, плакало, благало, прохало пробачення й у спокутування своєї провини пообіцяло Коханню стати її поводитирем.

І ось з того часу, коли вперше на Землі грали в хованки...

Кохання сліпе, а Божевілля водить його за руку...

6.Релаксаційна вправа «Лісова казка».

Мета: розслаблення, знаття напруження учасників.

На фоні звучить релаксаційна музика «Звуки лісу». Влаштовуйтеся зручніше. Закрийте очі. Прислухайтеся до звуків природи, співу птахів. Дихайте спокійно і рівно. Дамо нашим ручкам і ніжкам відпочити, витягнемо і розслабимо їх. Прислухайтеся до свого дихання. Дихання рівне і спокійне.

Дозвольте всьому тілу трошки розслабитися і відпочити. Ви відпочиваєте на лісовій галявині. Навкруги все тихо і спокійно. Ви дихаєте легко і вільно. Ви занурилися у глибокий чарівний сон. Вії опускаються, очі закриваються. Ми спокійно відпочиваємо, сном чарівним засинаємо. Рученята відпочивають, ніжки теж відпочивають, засинають. Дихається рівно, легко,глибоко. Ми спокійно засинаємо, сном чарівним засинаємо. Добре нам відпочивати, та тепер пора вставати. Потягнулися, посміхнулися, оченята відкриваються, діточки піднімаються.

7 . Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: навчитися рефлексії, підвести підсумків групового заняття.

Кожному учаснику пропонується висловити своє бачення того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені найбільше сподобалося, або не сподобалося...»

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: навчитися переживати емоційний досвід, робота з прийняттям недосконалості, робота з деструктивним перфекціонізмом.

1.Вправа «Хто кого нагадує»

Мета: сприяти згуртованості учасників, створенню довірливої атмосфери та комфорту під час роботи.

Майже у кожній тренінговій групі є учасники, які нагадують іншим когось значущого для них. Внаслідок чого емоції, які виникають при цьому, проєктуються на інших учасників та зумовлюють труднощі у спілкуванні. Для того, щоб уникнути цього необхідно обговорити асоціації учасників, таким чином, впорядковуються «нові» враження для прийняття тієї чи іншої поведінки особистості, та «старі», що спливають у пам'яті у силу асоціативного зв'язку. Інструкція. Пропонується вправа для встановлення найбільш реалістичного контакту між учасниками. Дуже часто, деякі люди нагадують нам про події з минулого, викликаючи певні асоціації із значущою для нас особистістю. Тому, вам необхідно подумати декілька хвилин, можливо, є учасники групи, які нагадують вам значущу людину. Ретельно «проскануйте» кожного учасника тренінгу та напишіть ім'я тієї особистості, яка викликає у вас таку асоціацію. Також, подумайте та зазначте свої емоції, які виникають при згадуванні, чим вони викликані. Обговорення після вправи:

- Хто викликав асоціації в інших членів групи?
- Як ви це сприйняли?
- Які ви відчували емоції, при перенесенні на вас позитивних почуттів?
- Які ви відчували емоції, при перенесенні на вас негативних почуттів?
- Що я відчуваю, коли проєктую на іншого свої емоції?

2. Вправа «А я не вмію...»

Мета: самопізнання і прийняття власної не ідеальності.

Учасники розміщуються в колі. У вільному порядку вони піднімаються і продовжують речення «А я не вмію...». Інші учасники ніяк на це не реагують. У другому колі реакцією учасників мають бути оплески. Під час вправи тренер має фіксувати фрази всіх учасників. Далі відбувається фронтальна бесіда, в ході якої тренер роз'яснює, чи справляє це невміння якийсь вплив на життя учасника.

3. Вправа. «Що робить мене вразливим»

Мета: визначення факторів, що сприяють «вигоранню».

Тренер: «Кожний із нас зазнає на собі вплив оточення, зовнішніх обставин, пов'язаних із роботою, особистою історією й актуальними життєвими обставинами. Наявність або відсутність сім'ї, дитячих травм, занадто вимогливе керівництво, неможливість отримати професійну підтримку, перевантаження на роботі – усе це може позначатися на нашому стані. Приділіть час тому, щоб сформулювати для себе, що у вашому минулому й сьогодні, у сфері професійній або особистій підсилює вашу вразливість. Цей перелік призначено для вашого особистого використання».

4.Вправа «Моя реакція»

Мета: вироблення вміння адекватно реагувати на ситуації що провокують агресію .

Тренер ділить групу на пари. Розігрується ситуація: один із учасників забув передати важливе повідомлення своєму партнеру, який з гнівом про це говорить. Від учасників вимагається будувати фразу з «Я–позицій», тобто: «Я не задоволений тим, що ти...», а не: «Ти не повідомив...».

5.Вправа. «Звільнення від негативної енергії»

Мета:вироблення вміння звільнитися від негативної енергії в момент надмірного емоційного збудження.

Учасникам пропонується уявити чи пригадати подію, коли вони знаходилися в стані надмірного агресивного збудження. Спробувати відтворити цей стан: максимально напружити м'язи, руки затиснути в кулаки. Після цього повернутися до стіни, різко видихнути повітря і «викинути» свою агресію на стіну, уявляючи, що на стіну виливається фарба червоного кольору.

6.Вправа «Позитивні якості»

Мета: похвала кожного з учасників.

Учасники отримують завдання похвалити один одного. Тренер обирає першого учасника і говорить одну його позитивну якість, далі по колу інші учасники роблять те саме. Таким чином, кожен учасник має вислухати похвалу в свій бік.

Запитання: Як Ви себе почували, коли Вас хвалили? Що було приємніше, слухати похвалу чи хвалити інших?

7. Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: вироблення навичок рефлексії, підведення підсумків.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося, або не сподобалося...»

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: розвиток змістових характеристик конструктивного перфекціонізму, навчитися керувати тривогою, сприймати критику та формувати реальні цілі.

1. Вправа «Мої мрії».

Мета: Визначення подальших важливих цілей та усвідомлення їх досяжності.

Складіть список ваших мрій. Це можуть бути реальні чи нереальні плани, повсякденні бажання чи щось зовсім екстравагантне. Дозвольте собі фантазувати, незважаючи на віддаленість цілей чи ваші можливості. Намагайтесь не зупинятися на перших п'яти–десяти мріях. Список має бути досить довгим (не менше 25 пунктів). Позначте дату виконання цієї вправи та сховайте написане на рік. Тоді обов'язково поверніться до списку і ви побачите, як ваші мрії починають реалізовуватися. Виконуйте це завдання щорічно – перед днем народження чи Новим роком. Що Ви відчули та зрозуміли за результатами виконання вправи? Чому подальші цілі стають досяжними?

2. Вправа «Хочу–можу–потрібно».

Мета: Драматичне обігрування значення мотивів та здібностей у професійній спрямованості.

Група поділяється на дві підгрупи. Тренер пропонує початок казки, продовжити яку повинні учасники. «Іде герой (обирають самостійно) по дорозі та бачить величезний камінь, на якому написано: Ліворуч підеш – знайдеш те,

що хочеш, прямо – знайдеш т е, що вмієш, а праворуч – те, що потрібно. Необхідно розіграти казку таким чином, щоб «глядач» зрозумів думку авторів як саме спосіб вибору професії впливає на подальшу професійну спрямованість.

Що Ви відчували та зрозуміли за результатами виконання вправи?

3. Розминка «Колінвал».

Мета: Сконцентрувати увагу, одержати позитивні емоції, зблизити учасників тренінгу.

Кожен учасник кладе свою праву руку на ліве коліно сусіда праворуч, а ліву руку – на праве коліно сусіда ліворуч. Далі тренер виголошує: «Хвиля пішла за годинниковою стрілкою» і ляскає лівою долонею по коліну сусіда. «Хвиля», з ударами кожного учасника кожною долонькою по кожному коліну сусіда, повинна повернутися до тренера. Ускладнення вправи: спочатку тренер відправляє лівою рукою хвилю за годинниковою стрілкою, і відразу ж – ще одну, правою рукою проти годинникової стрілки.

4. Вправа «Перетворення бажань в покрокову програму дій».

Мета: Сформувати здатність усвідомлювати власні відчуття і перетворювати бажання в покрокову програму дій.

Одним із способів вдосконалення соціальної компетентності є вправа на переформулювання бажань. Для досягнення конкретного результату необхідно уміти керувати власною поведінкою. За допомогою цієї вправи ми можемо тренувати вміння перетворювати бажання в конкретні цілі і розвивати навички формулювання програми поведінки. У даній вправі подані короткі вказівки по опису шести етапів на шляху до досягнення мети. Вона дозволяє в думках пережити потенційну подію, що надає можливість змінити програму дій. Чітке формулювання бажань сприяє швидкому отриманню бажаного і уникненню розбіжностей. Під час впровадження даної вправи в групі слід враховувати, що для всіх учасників характерний власний темп роботи, тому важливо визначати середній часовий ліміт для виконання інструкцій на кожному етапі (наприклад, 3–5 хвилин), для того щоб мати змогу ефективно провести повну програму в

рамках наданого часу. З метою збереження загального темпу роботи, інструкції до наступного етапу необхідно пояснювати лише тоді, коли більшість учасників впоралися з попереднім завданням.

Опишіть як можна точніше процес виконання вами своїх бажань. На наступних шести етапах звертайте увагу на те, аби кожна фраза була сформульована ствердно, з позитивним настроєм.

Етапи: 1. Мета. Чого ви хотіли б досягти? Опишіть, як саме ви уявляєте своє життя в майбутньому.

2. Результат. Як має виглядати кінцевий результат? Уявіть собі ситуацію майбутнього, і спробуйте якомога детальніше описати бажаний результат. Спробуйте описати не лише загальну зовнішню картинку, а й власні відчуття, які ви відчуваєте себе в тому стані, чи є у вас посмішка, у що ви вдягнуті, про що думаєте.

3. Розбіжність між тим, що було раніше, і тим, що є тепер. Як ви відчуватимете себе, коли досягнете своєї мети? У чому різниця між вашими колишніми і теперішніми почуттями?

4. Успіх. Що ви будете сприймати як успіх? Самі визначте свої критерії успіху. За якою ознакою ви зрозумієте, що досягли своєї мети? Уявіть собі, як ви тоді будете виглядати, що будете відчувати.

5. Термін. Коли ви очікуєте досягти своєї мети? Визначте момент, в який ви встановите, що досягли саме того, що ви задумали.

6. Початок. Коли ви плануєте почати? На попередніх етапах ви добилися міцного і упевненого стану духу. Заплануйте свій перший крок і визначте тим самим початок. Що б ви могли зробити вже сьогодні?

5. Групова дискусія «Характеристика здорової і впевненої в собі особистості»

Мета: розвивати природність вираження своїх емоцій та бажань; вміння впевнено без агресії виражати справжнє ставлення до оточуючих; вміння протистояти та навпаки активно виражати реальні почуття.

Опис: поділ на пари, завдання – по черзі по 3 хв. розповісти про свої реальні життєві ситуації, де ви були впевнені і задоволені собою.

1) Емоційність мови: відкрите, спонтанне і справжнє (щире, дійсне) вираження в мовленні почуттів. Справжність/природність полягає у вмінні точно відобразити ступінь і глибину виражених почуттів, а спонтанність виникає в силу того, що почуття виражаються в момент їх виникнення, а не через тиждень.

2) Експресивність і конгруентність поведінки і мовлення: чіткий прояв почуттів у невербальній площині і відповідність між словами і невербальною поведінкою. По обличчю повинно бути зрозуміло те, про що ви говорите.

3) Вміння протистояти та атакувати як пряме і щире вираження власних емоцій і бажань. Змінити страх образити когось на віру в себе і дати можливість людям самим про себе подбати.

4) Використовування займенника «Я» у всіх його мовних формах, як відображення того, що за людина стоїть за словами, відсутність спроб заховатися за невизначеними формулюваннями.

5) Прийняття похвали як відмова від самоприниження і недооцінки своїх сил і якостей. Це вміння сказати «дякую» у відповідь на комплімент, як здатність до самопохвали і мужність сказати іншому, що в ньому подобається або що такого він зробив для вас хорошого.

6) Імпровізація як спонтанне вираження почуттів і потреб, щоденних турбот. Значення спонтанності і принципу «тут і зараз» можна побачити після апробації інструкції типу:

– «Намагайся не обдумувати, варто це говорити чи ні. Спочатку говори, а потім думай».

– «Не будь вразливим, чутливим. Просто сміливо виражайте почуття».

– «Припини планувати. Думай лише про найближчу хвилину». Існує три основні моделі відмінностей між впевненістю, агресивністю і невпевненістю. Так вважають, що про впевненість свідчать усі поведінкові реакції, несумісні зі страхом.

Агресивність – часткова форма невпевненості – результат відсутності соціальної компетентності. Упевненість у стосунках: це вміння відкрито і сміливо говорити іншій людині про свої почуття і бажання, не очікуючи від неї негайних дій у відповідь.

Мова йде про володіння і використання ряду навичок:

1. Уміння бачити і розуміти почуття іншої людини і здогадуватися про її бажання на основі особливостей її поведінки. На це здатні всі за наявності бажання і при докладанні певних зусиль.

2. Уміння розуміти свої бажання і почуття та відкрито про них говорити, тому що впевнені у собі точно знають, чого хочуть. Це приносить задоволення, і ці люди легше і швидше цього досягають.

3. Уміння відкрито відображати почуття і бажання інших. Впевнена людина здатна допомагати іншому виражати його почуття і бажання для нього самого і інших.

4. Уміння відкрито говорити про свої почуття і бажання, формулювати це від першої особи і при цьому утримуватися від агресивності та іронії у стосунках із партнером.

Обговорення: Які ситуації професійної діяльності викликають у мене невпевнену поведінку? Що заважає мені бути впевненим уже сьогодні?

6. Релаксаційна вправа «Лісова казка».

Мета: розслаблення, знаття напруження учасників.

На фоні звучить релаксаційна музика «Звуки лісу». Влаштовуйтеся зручніше. Закрийте очі. Прислухайтеся до звуків природи, співу птахів. Дихайте спокійно і рівно. Дамо нашим ручкам і ніжкам відпочити, витягнемо і розслабимо їх. Прислухайтеся до свого дихання. Дихання рівне і спокійне.

Дозвольте всьому тілу трошки розслабитися і відпочити. Ви відпочиваєте на лісовій галявині. Навкруги все тихо і спокійно. Ви дихаєте легко і вільно. Ви занурилися у глибокий чарівний сон. Вії опускаються, очі закриваються. Ми спокійно відпочиваємо, сном чарівним засинаємо. Рученята відпочивають,

ніжки теж відпочивають, засинають. Дихається рівно, легко,глибоко. Ми спокійно засинаємо, сном чарівним засинаємо. Добре нам відпочивати, та тепер пора вставати. Потягнулися, посміхнулися, оченята відкриваються, діточки піднімаються.

7 . Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: вироблення навичок рефлексії, підведення підсумків.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося, або не сподобалося...»

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: навчитися керувати тривогою, сприймати критику та формувати реальні цілі, зниження рівня прокрастинації

1. Вправа. «Відро для сміття»

Мета: зняття емоційного напруження учасників; навчити їх справлятися з важкими емоційними станами та стресом

Усередину кола ставлять велике закрите кришкою відро для сміття із застережливим написом про те, що в ньому містяться смертельно небезпечні отрути. Учасникам групи пропонується викинути у це відро свої «отруйливі» історії, іноді мовчки, іноді з прощальним коментарем. Учасники можуть створювати символічні відображення цих внутрішніх трут, наприклад, малюючи хворобливі відчуття і симптоми вторинної травми. Нестерпно важкі історії клієнтів, огидна правда, зганьблена віра – усе це може стати вмістом відра для сміття.

2. Вправа «Мій день вчора, сьогодні, завтра»

Мета: вправа допомагає символічно окреслити «минуле», «сьогодення», «майбутнє»

Учасники малюють три однакових кола.

Перше – умовно символізує один день з вашого минулого, друге коло – сьогоднішній день, і третє, відповідно, прогнозувати день вашого недалекого

майбутнього. Далі, визначте сегменти часу та оберіть відсотки часових витрат. Один день (окрім нічного сну) – це 100%.

Поділіть свої кола на сегменти, кожен з яких позначає певний вид діяльності, яким ви щоденно займаєтесь. При поділі на сегменти обов'язково визначтеся з відсотком, що умовно відповідає розміру сегменту. Так, наприклад, в однієї людини найбільший сегмент – це час спілкування з друзями (70%), в іншої – навчання (45%), у третьої – на виконання домашніх обов'язків (60%). Далі, необхідно порівняти теперішні часові витрати та пріоритетні справи з витратами і пріоритетами минулого. Розпочинайте з середнього кола («сьогоднішній день»), потім поверніться на у минуле і розділіть перше коло.

Будьте чесні та відверті самі з собою.

Обговорення. Чи є різниця у сегментах першого та другого кола? На яку роботу ви витрачаєте найбільше часу? на яку – найменше? Чи помітні зміни у вашому житті за рік, у зв'язку з перерозподілом часу? А, можливо, переорієнтація у часовому розподілі є наслідком певних життєвих подій?

Наступний етап – найважливіший: прогнозування вашого майбутнього та визначення його пріоритетів, враховуючи власні досягнення. Чи є бажання щось змінити в організації вашого часу? Як ви вважаєте, на що слід було б збільшити кількість часу? За рахунок яких інших видів діяльності? Поділіть на сегменти останнє коло, що символічно є вашим майбутнім через один рік. Обговорення. Які зміни відбулися у вашому часовому розподіленні? Для якої діяльності тепер ви плануєте витратити найбільшу кількість часу? Якому відсотку відповідає найбільший сегмент? А якому найменший?

3. Вправа «Дерево»

Мета: навчитися саморегуляції, розвиток впевненості

Учасники стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожний учасник сильно натискує п'ятками на підлогу, руки стискає в кулаки, міцно стиснувши зуби. тренер говорить, звернувшись до кожного: «Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних

життєвих ситуаціях, якщо не знаєш, як поступити, стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все збудеться. Це поза впевненої людини». Потім працівники беруться за руки, піднімають їх вгору, продовжуючи натискувати п'ятками на підлогу. «Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми». Після цього тренер пропонує дітям розслабитись, припинити натискувати п'ятками на підлогу, різко струхнути руками, розслабити м'язи обличчя.» Обговорення.

4. Вправа «Висловлення і сприймання критики»

Мета: навчитись спокійно висловлювати ти та сприймати критику в свою адресу.

Критика – закономірна і невід'ємна частина нашого життя, яка впливає на самооцінку та цілепокладання особистості. Існує достатньо багато прийомів сприймання та висловлення критики, що відповідають високій психологічній культурі та допомагають зберегти стосунки комфортними. Учасники об'єднуються в три малі групи, кожна з яких отримує окреме завдання – написати рекомендації на тему: «Як реагувати на справедливую критику?», «Як реагувати на несправедливую критику?», «Як конструктивно висловлювати критику?».

Через 10–15 хв лідери груп презентують результати спільної роботи. Критика, висловлена співрозмовником, може бути цінною інформацією, поштовхом до важливих змін.

5. Вправа «Потік вітру»

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтесь на

хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі. – Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи? – Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто? – Якою була взаємодія зі стихією повітря? – Чи вдалося відчувати різні стани повітря? – Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

6. Вправа «Позитивні якості»

Мета: похвала кожного з учасників.

Учасники отримують завдання похвалити один одного. Тренер обирає першого учасника і говорить одну його позитивну якість, далі по колу інші учасники роблять те саме. Таким чином, кожен учасник має вислухати похвалу в свій бік.

Запитання: Як Ви себе почували, коли Вас хвалили? Що було приємніше, слухати похвалу чи хвалити інших?

7. Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: вироблення навичок рефлексії, підведення підсумків.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося, або не сподобалося...»

3.2. Аналіз результатів застосування тренінгової програми

Після проведення проведення тренінгової програми щодо зниження рівня деструктивного перфекціонізму та прокрастинації, нами була проведена повторна психодіагностична робота.

В результаті проведення вищезазначених психокорекційних заходів було виявлено зниження рівня перфекціонізму виміряного за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта, та зниження рівня прокрастинації за Опитувальником загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей. Далі у таблицях наведено більш детальні результати розрахунків.

Діагностика була проведена лише для експериментальної групи яка була відібрана за результатами першого етапу для проведення психокорекційної роботи. Критерієм відбору для експериментальної групи були високі бали у результаті проведення обох методик, тобто високий рівень перфекціонізму та прокрастинації.

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз результатів методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта до та після психокорекційної роботи (перфекціонізм орієнтований на себе, перфекціонізм орієнтований на інших)

Опитувані	Перфекціонізм орієнтований на себе		Перфекціонізм орієнтований на інших	
	Початковий зріз	Кінцевий зріз	Початковий зріз	Кінцевий зріз
№1	80	75	64	61
№2	70	63	61	57
№3	90	80	87	82
№4	62	58	55	54
№5	78	74	89	84
№6	58	53	56	52
№7	100	82	60	58
№8	69	52	55	49

№9	89	81	54	53
№10	65	59	61	57
№11	83	76	55	52
№12	54	49	63	60
№13	61	55	60	58

Продовження таблиці 3.1

№14	89	86	63	62
№15	101	96	93	90
Середнє значення	77	70	65	62

У таблиці 3.1 презентовано результати дослідження за шкалами «Перфекціонізм орієнтований на себе» та «Перфекціонізм орієнтований на інших», до та після психокорекційної роботи для визначення ефективності проведеної нами корекційної роботи. За динамікою середніх значень кожної із шкал можна помітити активне зниження показників після проведення психокорекційної роботи, що свідчить про її ефективність та позитивний вплив на перфекційну особистість. Важливо зазначити що показник перфекціонізму орієнтованого на себе знизився більшою мірою. Середнє значення даного показника знизилось з 77 до 70 балів, в той час як результат за показником перфекціонізму орієнтованого на інших зменшився з 65 до 62.

Отримані результати підтверджують запропоновану нами гіпотезу, що показник перфекціонізму орієнтованого на себе має найбільший вплив на формування у особистості феномен прокрастинації.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз результатів методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта до та після психокорекційної

роботи (соціально–приписаний перфекціонізм; загальний рівень перфекціонізму)

Опитувані	Соціально–приписаний перфекціонізм		Загальний рівень перфекціонізму	
	Початковий зріз	Кінцевий зріз	Початковий зріз	Кінцевий зріз
№1	63	60	207	196

Продовження таблиці 3.2

№2	60	56	191	176
№3	89	84	266	246
№4	62	61	179	173
№5	91	88	258	246
№6	61	58	175	163
№7	81	77	241	217
№8	63	51	187	152
№9	79	77	222	211
№10	58	55	184	171
№11	69	65	207	193
№12	58	55	175	164
№13	54	50	175	163
№14	83	81	235	229
№15	72	69	266	255
Середнє значення	70	66	211	197

У таблиці 3.2 подані результати емпіричного дослідження за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта для шкал

«Соціально–приписаний перфекціонізм» та «Загальний рівень перфекціонізму», до та після психокорекційної роботи з метою перевірки ефективності проведеної нами психокорекційної програми. Після проведення психокорекційної роботи показник соціально–приписаного перфекціонізму, знизився з 70 до 66 балів.

Важливо зазначити що шкала «Загальний рівень перфекціонізму» не має під собою окремих характеристик відмінних від інших шкал, адже вона є сумарним результатом трьох інших шкал. В результаті проведення психокорекційної програми даний показник знизився 211 балів до 197. У результаті аналізу ми можемо зробити висновок що проведення тренінгової програми було ефективним та мало позитивний вплив на перфекційну особистість, адже при повторному проведенні діагностики дані всіх показників перфекціонізму були знижені.

За результатом аналізу всіх шкал перфекціонізму (дані якого подані у таблицях 3.1, 3.2), можна стверджувати що найвагомим змінам піддався показник «Перфекціонізм орієнтований на себе» (результат за даною шкалою знизився з 77 до 70 балів), це підтверджує нашу гіпотезу що ПОС є провідним чинником виникнення перфекціонізму. Зокрема зауважимо що найменших змін зазнав – «Соціально–приписаний перфекціонізм» (СПП), з чого можна зробити висновок що він є найменш вагомим для розвитку перфекціонізму.

Для більш достовірного порівняння результатів між показниками загального рівня перфекціонізму та прокрастинації, ми звели результати за поданими шкалами до єдиної системи, за допомогою методу Проценилів.

Таблиця 3.3

**Порівняльний аналіз показників «середній рівень перфекціонізму»
та «прокрастинація» до та після психокорекційної роботи
(за допомогою методу Процентилів)**

Опитува	Попередній зріз	Кінцевий зріз
---------	-----------------	---------------

№	Загальний рівень перфекціонізму	Загальний рівень прокрастинації	Загальний рівень перфекціонізму	Загальний рівень прокрастинації
№1	66%	70%	62%	67%
№2	61%	87%	55%	79%
№3	84%	91%	78%	82%
№4	57%	74%	55%	67%
№5	82%	95%	81%	93%

Продовження таблиці 3.3

№6	56%	53%	50%	51%
№7	77%	77%	69%	65%
№8	59%	80%	48%	73%
№9	70%	74%	67%	70%
№10	58%	59%	56%	57%
№11	66%	69%	60%	63%
№12	56%	60%	52%	59%
№13	56%	59%	50%	51%
№14	75%	89%	73%	81%
№15	84%	91%	81%	87%
Середнє значення	67%	75%	62%	70%

У таблиці 3.3 нами подано порівняльний аналіз показників «Загальний рівень перфекціонізму» та «Прокрастинація», до та після психокорекційної роботи для визначення ефективності проведеної нами корекційної роботи. Для

достовірності перевірки кореляції між шкалами різних методик, дані шкал були зведені до спільної системи за допомогою методу Процентилів.

У результаті проведення психокорекційної програми, результати за показником «Загальний рівень перфекціонізму» за середнім значенням знизились з 67% до 62%. В той час за показником «Прокрастинація» результати за середнім значенням з 75% знизився до 70% у результаті проведення психокорекційної програми.

За динамікою кожної із шкал можна помітити активне зниження показників після проведення психокорекційної роботи, що свідчить про її ефективність та позитивний вплив на перфекційну особистість. Окрім того схожа динаміка двох показників різних методик свідчить про позитивну кореляцію між показниками «Загальний рівень перфекціонізму» та «Прокрастинація», що підтверджує нашу гіпотезу.

Далі (у таблиці 3.4) для більш точного аналізу показників «Середній рівень перфекціонізму» та «Прокрастинація» і визначення кореляції між ними, нами було розраховано значення t -критерію Стьюдента для тих самих даних.

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз показників «середній рівень перфекціонізму» та «прокрастинація» до та після психокорекційної роботи (розрахунок значення t критерію Стьюдента)

Шкали	Попередній зріз (середнє значення)	Кінцевий зріз (середнє значення)	Значення t критерію Стьюдента
Загальний рівень перфекціонізму	67%	63%	5.601
Загальний рівень прокрастинації	75%	70%	6.642

Як можна по 3.4. видно, що рівні середніх значень усіх показників були знижені, як перфекціонізму (на 4%) так і прокрастинації (на 5%). Для виявлення статистично значущих відмінностей у рівні зниження показників перфекціонізму контрольної групи до та після формувального експерименту виявлялися відмінності за допомогою t -критерію Стьюдента, який дав можливість зафіксувати достовірні розбіжності між показниками. У результаті розрахунку t -критерію Стьюдента для результатів лонгітюдного дослідження, для обох шкал (загальний рівень перфекціонізму та загальний рівень прокрастинації) ми отримали значення більше нуля, що підтверджує нашу гіпотезу (адже зниження одного показника викликає зниження другого). Окрім того значення t -критерію Стьюдента для обох показників близькі з значенням з похибкою лише в один бал (5,6 та 6,6) що свідчить про позитивну кореляцію.

Проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона показав прямий кореляційний зв'язок для параметрів «Загальний рівень перфекціонізму» та «Прокрастинація» ($r=0,67$), «Перфекціонізм орієнтований на себе» та «Прокрастинаці» ($r=0,68$) на рівні достовірності $p=0,05$. Вищезазначені статистичні критерії доводять взаємозв'язок рівня прокрастинації та рівня перфекціонізму особистості.

Отже, можна зробити висновок, що зі зменшенням рівня перфекціонізму зменшується рівень прокрастинації. Окрім того результати повторного дослідження підтверджують ефективність розробленої та проведеної нами програми спрямованої на зниження рівня перфекціонізму та прокрастинації.

Висновки до третього розділу

У цьому розділі складено та адаптовано програму тренінгу, який спрямований на корекцію деструктивного перфекціонізму та зниження рівня прокрастинації.

Основною метою корекції була робота з деструктивним перфекціонізмом та прокрастинацією. У результаті емпіричного дослідження нами було виявлено що найбільш значущим чинником розвитку феномену

прокрастинації є показник Перфекціонізм орієнтований на себе (ПОС). Оскільки основними причинами ПОС є невпевненість особистості в собі, низька самооцінка та невміння сприймати критику. Тому один з найважливіших напрямків корекційної програми був направлений на роботу з цими напрямками.

Перший етап кожного з занять корекційної роботи був направлений на роботу з емоційними станами особистості та на формування здатності до релаксації та відпочинку. Особливий акцент робився на зниження рівня тривожності. Це необхідний пункт для налаштування досліджуваної групи на довірливу атмосферу, що сприяє ефективності корекційної тренінгової роботи розробленої та проведеної нами.

За допомогою порівняльного аналізу (метод Процентилів, розрахунок значення t критерію Стюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона) нами було доведено, що впровадження тренінгу визначило позитивну динаміку у зниженні показників перфекціонізму та прокрастинації особистості. У результаті проведення психокорекційних заходів було виявлено зниження показників перфекціонізму. Найбільше знизилися показник «Перфекціонізму що орієнтований на себе» (ПОС), найменше – «Соціально–приписаний перфекціонізм» (СПП). Таким чином, з отриманих результатів видно позитивні зміни в експериментальній групі дослідження що підтверджує нашу гіпотезу.

ВИСНОВКИ

У даній дипломній роботі нами було наведено теоретичне узагальнення та результати дослідження проблеми психологічних особливостей прокрастинації перфекційної особистості з метою вивчення взаємозв'язку рівня перфекціонізму та прокрастинації особистості:

1. Вивчено психологічні особливості перфекційної особистості, проаналізовано чинники розвитку перфекціонізму та його структуру. Перфекціонізм визначено як прагнення особистості до досконалості, яке виражається у тенденції встановлювати надмірно високі стандарти.

Теоретично досліджено феномен прокрастинації, вивчено чинники особистості які створюють умови та провокують виникнення прокрастинації. Ключовими особливостями феномена прокрастинації є поєднання поведінкової ірраціональності з усвідомленістю і розумінням її негативних наслідків.

2. Систематизовано наукові підходи до вивчення проблеми психологічних особливостей прокрастинації перфекційної особистості та взаємозв'язку між високим рівнем перфекціонізму та виникненням феномену прокрастинації. Розроблено теоретичну модель взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості.

3. Складено програму емпіричного дослідження, здійснено добір адекватних меті та завданням діагностичних методик, що спрямовані на вивчення психологічних особливостей прокрастинації перфекційної особистості. Проведено емпіричне дослідження показників перфекціонізму і прокрастинації за методиками: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта (перфекціонізм що орієнтований на себе, перфекціонізм що орієнтований на інших та соціально–приписаний перфекціонізм) та Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей (схильність до прокрастинації у повсякденному житті).

При проведенні методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта, виявлено що показником «Загальний рівень перфекціонізму» чверть (25%) респондентів має високий рівень що характеризує їх як особистості що прагнуть до досконалості, яке виражається у тенденції встановлювати надмірно високі стандарти. І у більш ніж половини (59,3%) респондентів виявлено середній рівень за показником. Зокрема якщо порівняти середні бали за усіма шкалами ми можемо помітити що, найвищий показник за середнім значенням у шкали «Перфекціонізм орієнтований на себе».

За отриманими даними при проведенні методики Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей, третині респондентів (31,3%) притаманний високий рівень прокрастинації, тобто вони схильні до відкладання повсякденних справ, 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 (62,5%) за результатами методики виявлено середній рівень схильності до прокрастинації, що теж є вагомим показником того що обрана нами контрольна група має високу концентрацію особистостей схильних до прокрастинації.

4. Емпірично доведено специфіку кореляційних взаємозв'язків між показниками перфекціонізму (перфекціонізм що орієнтований на себе, перфекціонізм що орієнтований на інших та соціально–приписаний перфекціонізм) та виникненням феномену прокрастинації. Рівень перфекціонізму корелює з усіма показниками перфекціонізму, проте найбільшу кореляцію виявлено між перфекціонізмом орієтованим на себе та рівнем прокрастинації.

5. Розроблено та проведено ефективну програму тренінгових занять, основною метою якої було зниження рівня перфекціонізму та боротьба с феноменом прокрастинації. Програма корекційних засобів передбачала

активну взаємодію з навколишніми, вільне вираження та регулювання своїх емоцій, формування самоприйняття, зниження рівня тривожності та сумнівів у власних діях, керування тривогою, формування адекватного сприйняття критики, зниження рівня прокрастинації.

Оскільки у результаті емпіричного дослідження нами було виявлено що найбільш значущим чинником розвитку феномену прокрастинації є показник «Перфекціонізм орієнтований на себе (ПОС)», основними причинами якого є невпевненість особистості в собі, низька самооцінка та невміння сприймати критику. Тому один з найважливіших напрямків корекційної програми був направлений на роботу з цими напрямками.

Встановлено зниження показників деструктивного перфекціонізму та прокрастинації за методиками «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта та Опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей. Якщо розглядати данні вираховані за методом Процентилів, то можна побачити у результаті проведення психокорекційної тренінгової програми рівень показника «Загальний рівень перфекціонізму» з 67% знизився до 63%. А результати за шкалою «Загальний рівень прокрастинації» з 75% знизився до 70%.

Також для більш точного визначення ефективності проведеної нами психокорекційної роботи, ми вираховали t -критерій Стьюдента який дав можливість зафіксувати достовірні розбіжності між показниками. У результаті розрахунку ми отримали значення більше нуля, що підтверджує нашу гіпотезу (адже зниження одного показника викликає зниження другого). Окрім того значення t -критерію Стьюдента для обох показників близькі з значенням з похибкою лише в один бал (5,6 та 6,6) що свідчить про позитивну кореляцію.

З метою підтвердження взаємозв'язку рівня прокрастинації та рівня перфекціонізму особистості, нами було вираховано коефіцієнт кореляції Пірсона, який показав прямий кореляційний зв'язок для параметрів «Загальний рівень перфекціонізму» та «Прокрастинація» ($r=0,67$), «Перфекціонізм орієнтований на себе» та «Прокрастинаці» ($r=0,68$) на рівні достовірності

$p=0,05$. Дані розрахунки підтверджують гіпотезу висунуту нами на початку дослідження.

Виходячи з отриманих даних, ми можемо підсумувати що розроблена нами психокорекційна тренінгова програма була ефективною, тобто мала позитивний вплив на формування конструктивного перфекціонізму та зниження рівня схильності до прокрастинації у повсякденному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная психотерапия депрессии. Санкт–Петербург: Питер. 2003. 304 с.
2. Бёрнс Р. Развитие Я–концепция и воспитание. Москва: Прогресс, 1986. 422 с.
3. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. *Психологический журнал*. 2006. №2 (27). С. 122–133.
4. Вавилова А. С. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. №. 1(2). С. 132–136.
5. Варваричева И. Я. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121–130.
6. Виндекер О. С., Останина М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (На примере студенческой выборки). *Актуальные проблемы психологического знания*. 2014. № 1. С. 116–126.
7. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ...д–ра психол. наук: 19.00.04. Москва: МГУ. 2010. 42 с.
8. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследования). *Современная терапия психических расстройств*. 2006. № 1. С. 31–41.
9. Гаранян Н. Г. Психологические модели перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. № 5. С. 74–83.
10. Гаранян Н. Г. Типологический подход к изучению перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. № 6. С. 52–60

11. Грачева Н. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. *Психологический журнал*. 2006. №6. С. 73–81.
12. Гуляс І.А. Мотивація досягнення як складова перфекціонізму. «Наука і освіта 2005»: матеріали VIII Міжнар. науково–практичної конференції. Дніпропетровськ: Наука і освіта. 2005. С. 14–16.
13. Гуляс І.А. Перфекціонізм: аргументи за і проти. Зб.наук.праць: філософія, соціологія, психологія. Івано–Франківськ: ВДВ ЦІТ.2006. № 11. С. 105 – 111.
14. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів: дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01/ Держ. вищ. навч. закл. «Університет менеджменту освіти». Київ. 2010. 240 с.
15. Запорожченко А.О., Гусак В.М. Психологічні особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Габітус*. 2021. №30. С. 112–116.
16. Запорожченко А.О. Психологічні характеристики перфекційної особистості. «Перспективи розвитку сучасної науки та освіти»: матеріали IV Міжнародної науково–практичної конференції (м.Львів, 25–26 вересня 2021 р.). Львів. 2021. С. 30–32.
17. Запорожченко А.О. Проблема прокрастинації у психологічних дослідженнях. *Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти*: матеріали Могілянських читань – 2021 (м. Миколаїв 8–12 листопада 2021 р.). Миколаїв. 2021. С. 58–59.
18. Золотарева А. А. Адаптация методики «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта. *Психологический журнал*. 2011. Т. 32. № 6. С. 59–66.
19. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт–Петербург: Питер. 2011. 224 с.
20. Карамушка Л.М., Грубі Т.В. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб.

наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. 2016. №. 45. С. 35–40

21. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. №. 1(1). С. 30–37.

22. Кашина О. П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе. *Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. «Социальные науки»*. 2010. №2 (18). С. 41–46.

23. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2013. № 2. С. 22–40.

24. Козлов Н. І. Енциклопедія практичної психології. Москва: Эксмо, 2015. 752 с. URL: http://psychologis.com.ua/pyat_stulev._uprazhnenie.html (дата звернення 08.04.2021).

25. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.

26. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. Теоретичні та прикладні проблеми психології. Луганськ. № 3(38), 2015. С. 199–207

27. Косороткина М. С. Понятие перфекционизма в современной психологии. *Ананьевские чтения – 2009: материалы научной конференции*. 2009. № 2. С. 267 –271.

28. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України: дис..канд.психол.наук : спец. 19.00.09 / Ін-т психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Київ. 2018. 243с.

29. Ларских М. В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов. *Universum: психология и образование*. 2015. №7 (17). С. 30–37.

30. Ларских М. В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога: дис ...кандидата психол. наук: спец 19.00.07/ Тамб. гос. ун–т им. Г. Р. Державина. Воронеж. 2011. 204 с
31. Левин К. Психологическое поле. Психология социальных ситуаций / Сост. и общая ред. Н. В. Гришиной. Санкт–Петербург.: Питер. 2001. С. 37–40.
32. Лоза О. О. Диференціація типів перфекціонізму. Scientific research and their practical application. modern state and ways of development. 2013. URL:<https://www.sworld.com.ua/konfer32/1027.pdf> (дата звернення 15.04.2021).
33. Лукина Н. Б. О целевой направленности и перфекционизме личности. *Studia Humanitatis: Международный электронный научный журнал*. 2016. №3. URL:<http://st-hum.ru/content/lukina-nb-o-celevoy-napravlennosti-i-perfekcionizmelichnosti>. (дата звернення 03.05.2021).
34. Лукина Н. Б. Теоретичний аналіз перфекціонізму. *Zbiór artykułów naukowych: konferencja Międzynarodowej Naukowo–Praktycznej «Aktualne naukowe problemy. Rozpatrzenie, decyzja, praktyka»*. (30.03.16 – 31.03.16). Warszawa, 2016. P. 43–44.
35. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3–є, перероблене та доповнене: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с
36. Михайлова Е.Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт–Петербург. 2007. 21 с.
37. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. Москва. 1976. 336 с.
38. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления. *Вестник Санкт–Петербургского университета*. 2011. №2. С. 159–166.
39. Психологическая энциклопедия. 2–е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. Санкт–Петербург: Питер. 2006. 1096 с.
40. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт–Петербург: Питер. 2017. 718 с.

41. Скотт С. Сила продуктивності. Як подолати прокрастинацію. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2019. 156 с.
42. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я». Москва: Азбука. 2016. 192 с.
43. Фромм Э. Иметь или быть/пер. с нем. Э. Телятниковой. Москва: АСТ. 2010. 320 с.
44. Фромм Э. Искусство любить/ пер. с англ. Л. А. Чернышёвой. Москва: Педагогика, 1990. 160 с.
45. Цыганкова П. В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. Москва. 2012. 196 с.
46. Шевякова І. П. Два полюси прагнення до досконалості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. № 44 (68). Луганськ. 2014. С.152–163.
47. Шухова Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. Новосибирск: Научно–учебный центр психологии НГУ. 1996. 46 с.
48. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дис. ... канд. психол. наук.: спец 19.00.01/ Моск. науч.–исслед. ин–т психиатрии. Москва. 2007. 240 с.
49. Ясная В. А., Митина О. В., Ениколопов С. Н., Зурабова А. М. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала». *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2011. № 4. С. 30–45.
50. Ясная В. А, Ениколопов С. Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. *Вопросы психологии*. Москва: 2007. № 4. С. 157– 167.
51. Antony M. M., Swinson R. P. When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism. *New Harbinger Publication*. 2009. 306 p.

52. Bieling Peter J., Anne L., Israeli et Martin M. Antony. Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*. 2004. № 6 (36). P. 1373–1385.
53. Blankstein Kirk R., Gordon L. Flett, Paul L. Hewitt. Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences*. 1993. № 3 (15). P. 323 –328.
54. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*. 1995. № 12 (50). P. 1003 – 1020.
55. Blatt, S. J., D’Afflitti J., & Quinlan, D.. Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*. 1976. № 85. P. 383–389.
56. Branfman T., Bergler E.. Psychology of «perfectionism». *American Imago*. 1955. № 1 (12). P. 9 –15.
57. Brinthaupt T.M., Shin, C.M. The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*. 2001. № 35(3). P. 457–471.
58. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, Massachusetts: Addison –Wesley, 1983. 324 p.
59. Covington Martin V. The self–worth theory of achievement motivation: Findings and implications. *The Elementary School Journal*. 1984. № 1 (85). P. 5–20.
60. DiBartolo P. Marten, Randy O. Frost, Peicha Chang, Marcus LaSota et Amie, Grills E. Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: *The case for contingent self–worth*. 2004. № 4 (22). P. 237–250.
61. Ferrari J., O’Callaghan J, Newbegin I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*. 2005. № 7. P. 1–6.
62. Ferrari J.R., Tice D.M. Procrastination as a self–handicap for men and women: a task–avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*. 2000. № 34. P. 73–83.
63. Ferrari, J.R., Olivette, M.J. Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1994. №28. P. 87–100.

64. Frost R. O., Heimberg R.G., Holt C.S.. Comparison of Two Measures of Perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 1993. № 14. P. 13–17.
65. Hamachek D. E.. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 1978. № 1 (15). P. 27–33.
66. Hewitt P.L, Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. № 60. P. 456–470.
67. Hollender M.H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. 1965. № 6. P. 94–103.
68. Kearns Hugh, Maria Gardiner et Kelly Marshall. Innovation in PhD completion: The hardy shall succeed. *Higher Education Research & Development*. 2008. № 1 (27). P. 77–89.
69. Knaus W.J. Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behaviour and Personality*. 200. №15. P. 153–166.
70. Kobori Osamu, Shinji Yamagata et Nobuhiko Kijima. The relationship of temperament to multidimensional perfectionism trait. *Personality and Individual Differences*. 2005. № 1 (38). P. 203–211.
71. Lay C.H. Explaining lower–order traits through higher–order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*. 1997. № 11. P. 267–278.
72. Lay, C. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. № 20. P. 474–495.
73. MacIntyre P. Dynamics and treatment of passive aggressive underachievers. *American Journal of Psychotherapy*. 1964. №18. P. 95–108.
74. Mallinger A. E. The obsessive’s myth of control. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*. 1984. № 1(12). P. 147–165.
75. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. № 4 (31). P. 487–500.

76. O'Connor R. C. The relations between perfectionism and suicidality: A systematic review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 2007. № 6 (37). P. 698–714.
77. Onwuegbuzie A. J. Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior & Personality*. 2000. № 5(15). P. 103–109.
78. Pacht R. Reflections on perfection. *American Psychologist*. 1984. № 39. P. 386–390.
79. Parker W.D., Adkins K.K. Perfectionism and the gifted. *Roeper Review*. 1995. № 3(15). P. 173–176.
80. Perry, J. The art of procrastination. A guide to effective dawdling, lollygagging and postponing/ J. Perry: Ад Маргинем Пресс. Москва, 2015. 112 с.
81. Rakes, G.C. Dunn, K.E. (). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*. 2010. № 9(1). P. 78–93.
82. Rice K. G., Richardson, C. M. E., Clark D. Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*. 2012. № 2 (59). P. 288–302.
83. Salomon L. J., Esther D. Rothblum. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates». *Journal of Counseling Psychology*. 1984. № 4(31). P. 503–509.
84. Silver, M., Sabini, J. Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 1981. № 11(2). P. 207–221.
85. Sorotzkin Ben. The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 1985. № 3 (22). P. 564–571.
86. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. № 133(1). P. 65–94.

87. Weissman A.N., Beck A.T. Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale. *Chicago: Association for the Advanced Behavior Therapy*. 1978. 296 p.

88. Wolters C.A. «Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective». *Journal of Educational Psychology*. 2003. №1. P. 179–187.

«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

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 досконалість

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, 38, 39, 40, 41, 42	2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45