

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

**ЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ В СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ**

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-21-4.0д
ЮЛІЯ КОНДРАТЮК

Науковий керівник:
викладач кафедри практичної психології
КРАПИВА МАРІЯ

Київ - 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	2
Розділ 1. Теоретичний аналіз зв'язку перфекціонізму з прокрастинацією в студентської молоді.....	5
1.1 Психологічний зміст поняття перфекціонізму.....	5
1.2 Визначення прокрастинації: її види та психологічні особливості.....	9
1.3 Психологічні прояви перфекціонізму та прокрастинації в студентської молоді.....	15
Висновки до першого розділу.....	20
Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку перфекціонізму з прокрастинацією в студентської молоді.....	22
2.1 Методика та особливості проведення емпіричного дослідження зв'язку перфекціонізму з прокрастинацією в студентської молоді.....	22
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	26
2.3 Методичні рекомендації для студентів щодо подолання прокрастинації.....	37
Висновки до другого розділу.....	41
Висновки.....	44
Список використаних джерел.....	47
Додатки.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні студенти стикаються з численними викликами, пов'язаними з навчанням, високими вимогами до саморозвитку та досягненням особистих цілей. Це зумовлено швидким темпом життя, соціальною конкуренцією та постійним тиском щодо обов'язку бути успішним. Зазвичай студентська молодь прагне досягти високих результатів та ідеальної продуктивності, що може формувати у неї установки на перфекціонізм, але водночас, призводити до відкладання важливих справ, що відображено в явищі прокрастинації. Таке відтермінування може стати особливо помітним серед студентів, які під впливом надмірної відповідальності та страху зробити помилку, відкладають завдання на потім, що, своєю чергою, може негативно позначитися на їх успішності, психічному стані та рівні психологічного благополуччя особистості. Прокрастинація та перфекціонізм як психологічні феномени можуть виступати одним із факторів зниження академічної продуктивності, зниження самооцінки та розвитку тривожних і депресивних станів.

Перфекціонізм як психологічне явище був об'єктом інтенсивного наукового дослідження зарубіжних учених, таких як М. Холлендер, Д. Бернс, Д. Хамачек, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Р. Фрост, Д. Джонсон та інших. Тема перфекціонізму також зацікавила й вітчизняних дослідників, серед яких Т. Грубі, О. Лоза, В. Грандт, Т. Завада та інші. Щодо поняття прокрастинації, у науковій літературі представлено різні погляди на причини, а також механізми розвитку цього явища, що відображено в роботах П. Стіла, К. Лея, Дж. Феррарі, М. Мілграма, В. Кнауца, А. Елліса, Дж. Баторі та інших. Хоча взаємозв'язок між прокрастинацією та перфекціонізмом вивчений недостатньо глибоко, певні дослідження на цю тему проводили Дж. Феррарі, М. Ентоні, Дж. Перрі, М. Мілграм, М. В. Ларських та інші.

Сучасні виклики, пов'язані зі зростанням кількості академічних завдань, обмеженням часу та очікуванням високої продуктивності від студентів, зумовлюють актуальність дослідження зв'язку перфекціонізму на прокрастинації.

Оскільки студенти є активною частиною суспільства, від їхньої здатності долати труднощі життя значною мірою залежить їх подальший професійний розвиток та успішність у різних сферах життєдіяльності. Дослідження даної наукової проблеми може допомогти у розробці психологічних інструментів для подолання прокрастинації та профілактики негативного впливу перфекціонізму на особистість, що, у свою чергу, сприятиме підтримці психологічного благополуччя студентів.

Об'єкт дослідження: перфекціонізм особистості.

Предмет дослідження: зв'язок перфекціонізму з прокрастинацією в студентській молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок перфекціонізму з прокрастинацією в студентській молоді та розробити методичні рекомендації для студентів по подоланню перешкод у навчальній діяльності та розвитку навичок ефективного управління часом і ресурсами.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити феномен перфекціонізму та прокрастинації.
2. Встановити психологічні закономірності зв'язку між рівнем перфекціонізму і прокрастинацією в студентській молоді.
3. Розробити методичні рекомендації для зниження проявів прокрастинації серед студентів.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, класифікація представленої в науковій літературі інформації стосовно феномену перфекціонізму, прокрастинації та їх зв'язку;

- Емпіричні: тестування за допомогою такого психодіагностичного інструментарію: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS); «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації А.Стаднік, Ю. Мельник; Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана.

- Методи математичної статистики: методи описової статистики, кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Пірсона. Аналіз результатів здійснювався на основі пакетів статистичних програм Microsoft Excel та Spss Statistic.

Організація дослідження: дослідження проводилось на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій та інших. Дослідження проводилось шляхом онлайн-тестування на основі платформи google forms. Вибірка складається з 31 осіб серед яких 26 жіночої статі та 5 чоловічої статі. Всі опитані були студентами віком від 18 до 22 років, що навчалися з 1 по 5 курси.

Структура роботи: робота має вступ, два розділи, висновки до розділів, загальний висновок, список використаних джерел, що становить 46 наукових праць, з них іноземною мовою 12 , а також 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 59 сторінки, з яких основний текст роботи складає 46 сторінок, список використаних джерел - 5 сторінок, додатки - 8. Робота містить: 4 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ В СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

1.1 Психологічний зміст поняття перфекціонізму

Перфекціонізм у психології визначається як система переконань, що базується на ідеї досягнення абсолютної досконалості. Це явище характеризується прагненням виконувати будь-які завдання бездоганно та відмовою приймати результати, які не відповідають ідеальним стандартам. Слово «перфекціонізм» походить із латинської мови, де «*perfectus*» трактується як «повна досконалисть» (Кісіль, 2023). Загалом перфекціонізм може проявлятися як прагнення до досконалості та підвищених вимог, що висувуються як до власної особистості, так і до інших людей (Грубі & Серeda, 2020). Таким чином, перфекціонізм можна розглядати як прагнення до ідеалу, яке нерідко супроводжується встановленням надмірно високих стандартів.

Витоки ідеї перфекціонізму, розвинутої в її сучасному варіанті в зарубіжній психології, починаються з ідей Альфред Адлера та Карен Хорні. Хоча вони не використовували термін "перфекціонізм", їхні концепції "прагнення до переваги" та "прагнення до досконалості" несуть у собі схожі ідеї. Альфред Адлер, засновник індивідуальної психології, не використовував термін "перфекціонізм", проте, центральною ідеєю його теорії є "прагнення до переваги", яке він розглядав як природний та основний мотив, що спонукає людину подолати почуття власної неповноцінності та досягти більшої самореалізації. А. Адлер вважав, що прагнення до вищості - це вдосконалений невротичний спосіб компенсації почуття неповноцінності. Пошук досконалості, за Адлером, може бути як конструктивним (наприклад, прагнення до успіху, розвиток власних здібностей), так і деструктивним, коли переростає в невротичне прагнення до бездоганності та призводить до внутрішніх конфліктів (Адлер, 1995).

Карен Хорні у своїй концепції несвідомого виділила два ключових механізми: тривожність і прагнення до досконалості (перфекціонізм). Вона вважала, що саме тривожність, яка змушує людину шукати безпеку, є важливим чинником мотивації (Хорні, 1998). Цей стан провокує як почуття власної неповноцінності, так і прагнення подолати страх і досягти впевненості через вдосконалення себе. Зростаючий соціальний тиск та вимоги до індивіда сприяють формуванню потреби в досконалості, яка може мати невротичний характер. У таких випадках людина створює ідеалізований образ «Я» — уявлення про те, якою вона має бути, щоб відповідати очікуванням. Це поступово призводить до відчуження реального «Я» та появи невротичного нарцисизму, де особистість ідентифікує себе виключно з цим ідеалізованим образом. Індивід, який прагне до досконалості, часто відчуває почуття тривоги, яке він намагається придушити, досягаючи дедалі вищих стандартів. Це створює замкнене коло: що вищі стандарти, то більша ймовірність їх не досягти, що, своєю чергою, посилює тривогу і спонукає до ще більших зусиль. Проте Хорні зазначала, що прагнення до самовдосконалення не завжди є патологічним. Вона розрізняла «істинний ідеал» — здорове бажання розвиватися, та «невротично ідеалізований образ» — статичну, фіксовану ідею досконалості, яка стає перепорою до особистісного зростання. У той час як справжні ідеали допомагають людині досягати скромності та гармонії, ідеалізований образ сприяє марнославству та відмові приймати власні недоліки. Хорні підкреслювала, що перфекціонізм є невід'ємною складовою ідеалізованого образу, але лише справжнє прагнення до вдосконалення сприяє розвитку цінностей і досягненню здорових життєвих цілей (Хорні, 2013).

Один із засновників гуманістичної психології, Абрахам Маслоу, пропонує інший погляд на поняття прагнення до досконалості. За його теорією, це прагнення є не ознакою неврозу, а свідченням здорової особистості, яка прагне до самоактуалізації. Самоактуалізація за Маслоу – це процес повного розкриття свого потенціалу, реалізації своїх здібностей і талантів (Маслоу, 2006). Людина, яка прагне до самоактуалізації, не просто намагається відповідати якимсь зовнішнім

стандартам, а шукає власний шлях і реалізує свої унікальні можливості. На відміну від невротичного перфекціонізму, описаного Карен Хорні, прагнення до самоактуалізації, на думку А. Маслоу, не пов'язане з почуттям неповноцінності, страхом невдачі і постійним порівнянням себе з іншими. Людина, яка прагне до самоактуалізації, приймає себе такою, яка є, і прагне розвивати свої сильні сторони (Маслоу, 2006).

Одним із перших психологів, хто звернув увагу на феномен перфекціонізму та дав йому визначення, був американський клінічний психолог М. Холлендер. У своїй роботі 1965 року він визначив перфекціонізм як «повсякденну практику висунення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того потребують обставини» (Missildine, 1963 : 75-90) (Холлендер, 1978). Холлендер підкреслював, що перфекціонізм не просто бажання добре виконати завдання, а скоріше нереалістично високі стандарти, які людина ставить перед собою. Цей надмірний акцент на досконалості, за його спостереженнями, часто ставав причиною внутрішнього конфлікту, тривоги та навіть депресії. Крім того, М. Холлендер виділяв такі характерні риси перфекціонізму: надмірна увага до деталей, страх невдачі та постійний пошук зовнішнього визнання, що часто призводить до створення нереалістичних стандартів і ускладнює досягнення поставлених цілей. Таким чином, перфекціонізм зумовлюється як намаганням створити краще самосприйняття або образ себе, так і отримати певне схвалення або підтримку від інших людей. Холлендер вважав, що сформований характерний патерн, сукупність рис визначатиме самосприйняття людини та її взаємодію з іншими людьми. (Hollender, 1978).

Згодом цей підхід поглибив Девід Бернс, видатний представник когнітивної психотерапії, який визначив перфекціонізм як складну «мережу когніцій». Вона охоплює очікування, інтерпретації подій, а також оцінки себе та інших людей. На думку Бернса, перфекціоністи встановлюють нереалістично високі стандарти, компульсивно прагнуть досягти недосяжних цілей і оцінюють власну цінність виключно через свої досягнення та продуктивність (Burns, 1989). Він також

акцентував на когнітивній особливості перфекціонізму – мисленні за принципом «все або нічого», де будь-яка діяльність розглядається як або абсолютний успіх, або повний провал. У подальших дослідженнях до цих аспектів було додано ще одну важливу характеристику: вибірккову концентрацію на реальних чи минулих помилках (Barrow & Moore, 1983). Такі особи часто узагальнюють високі стандарти на всі сфери життя, що ще більше ускладнює досягнення гармонії та задоволення своїми результатами (Pacht, 1984). Таким чином, перфекціонізм, за визначенням Д. Бернса, – це не лише прагнення до ідеалу, але й характерна когнітивна структура, яка визначає сприйняття та поведінку особистості. Ця риса часто стає причиною внутрішнього конфлікту, адже встановлені стандарти виходять за межі розумного й реалістичного, що робить їх практично недосяжними.

Т. Грубі, досліджуючи сучасні моделі перфекціонізму визначає у своїй роботі таку низку параметрів перфекціонізму, які включають наступні аспекти:

1. **Особистісні стандарти** – схильність до встановлення надмірно високих стандартів із надмірною значущістю їх досягнення, що може спричиняти нестабільність самооцінки та хронічне невдоволення власною діяльністю.
2. **Схвильованість помилками** – негативна реакція на допущені помилки, що супроводжується схильністю розглядати їх як ознаку невдачі.
3. **Сумніви у власних діях** – постійна невпевненість у якості виконання завдань.
4. **Родинні очікування** – сприйняття батьків як таких, що встановлюють надмірно високі вимоги до дитини.
5. **Родинна критика** – уявлення про батьків як надмірно критичних у ставленні до дитини.
6. **Організованість** – прагнення до впорядкованості та системності у виконанні завдань (Грубі, 2016).

Дані параметри дозволяють краще зрозуміти багатовимірну природу перфекціонізму та його вплив на психологічний стан особистості в контексті її

життєдіяльності. Отже, можемо зробити висновок, що перфекціонізм може формуватися під впливом багатьох чинників, що можуть ґрунтуватися на індивідуально-психологічних особливостях особистості та специфіці взаємодії із соціальним середовищем.

1.2 Визначення прокрастинації: її види та психологічні особливості

Прокрастинація як психологічний феномен являє собою явище коли особистість може відтерміновувати виконання певних завдань, життєвих задач, перемикаючи у вагу на інші менш важливі активності. Дослідники розглядають прокрастинацію як багатоаспектне явище, яке може виникати як наслідок внутрішніх конфліктів, особистісних структур і соціального впливу.

Перший ґрунтовний аналіз феномену прокрастинації було здійснено у 1992 році в праці Н. Мілграма «Прокрастинація: хвороба сучасності» (Milgram, 2000). Водночас опис прокрастинації можна знайти у текстах доби індустріальної революції XVIII століття. Зокрема, вже в Оксфордському словнику 1548 року зафіксовано термін «procrastination», що свідчить про тривалу присутність цього явища у колективному досвіді людства (Данілова & Куцева, 2024 : 657). До сьогодні наукова спільнота не дійшла згоди щодо єдиного визначення прокрастинації: явище прокрастинації тлумачиться дослідниками по-різному, залежно від контексту та аналізу. Так, Д. Данілова розглядає прокрастинацію як навмисну або звичну затримку початку чи завершення діяльності (Данілова & Куцева, 2024).

Л. Міщиха подає таке визначення: «прокрастинація (англ. procrastination – відкладання, гаяння часу, зволікання; лат. pro – попереду, заради і cras – завтра, crastinus – завтрашній) – відкладання справ на потім» (Міщиха & Кобилянська, 2023). Часто у науковому середовищі цитують визначення Кларі Х. Лей, яка зазначає: «Прокрастинація – це добровільне затримання запланованого курсу дій,

незважаючи на усвідомлення того, що така затримка може призвести до негативних наслідків» (Шиделко, 2024). У цьому формулюванні втілюється не лише поведінковий аспект, а й критичне розуміння прокрастинатором шкідливості власної поведінки. Власне, саме це усвідомлення, поєднане з відсутністю змін, робить прокрастинацію особливо деструктивною для особистості.

Для порівняння, Ю. Рудоманенко тлумачить прокрастинацію як феномен, що має не лише поведінкову, а й глибоку когнітивну та емоційну природу. Поняття являє собою досить неоднорідне психологічне утворення, в якому поєднані компоненти, пов'язані зі сприйманням часу, внутрішнім переживанням невдачі, зниженим самоконтролем, а також із когнітивною ригідністю (Рудоманенко, 2024). Ю. Рудоманенко наголошує також на тому, що прокрастинація є похідною не одного окремого психічного процесу, а радше системи міжпов'язаних характеристик особистості, які охоплюють:

1. Когнітивну сферу, зокрема локус контролю (переважно зовнішній), спотворене сприймання часу, невміння розподіляти зусилля у довгостроковій перспективі;
2. Емоційну сферу, де домінують тривожність, страх зазнати невдачі, підвищене почуття провини – особливо актуальне в академічному контексті;
3. Поведінкову сферу, що характеризується несформованістю навичок саморегуляції, відсутністю ефективних навчальних стратегій, неорганізованістю, ригідністю дій;
4. Біологічні детермінанти, серед яких центральне місце посідають підвищений рівень нейротизму, труднощі з концентрацією уваги, швидка втомлюваність (Рудоманенко, 2020).

Таким чином, можемо зробити висновок про те, що прокрастинація передбачає наявність стійкої внутрішньої суперечності між прагненням людини до досягнень і нездатністю розпочати чи завершити діяльність, що потребує зусиль.

Проаналізуємо відомі теоретичні підходи, в яких тлумачать психологічний зміст поняття прокрастинації. Одна з концепцій, що характеризує поняття

прокрастинації в контексті соціального тиску, – це теорія самоцензури (Назарук, 2022). У тоталітарних і авторитарних суспільствах жорсткий контроль за думками й діями індивіда є нормою, тому внутрішня заборона проявляти ініціативу формується як стратегія виживання. Особистість, що тривалий час живе під постійною загрозою певних санкцій за вільне висловлення позиції, привчається обмежувати активність. Як зазначено в дослідженні Н. Назарук, «страх покарання утримує людину від активності, ініціативи та спричиняє прокрастинацію» (Назарук, 2023). У цьому випадку відкладання справи являє собою несвідомий вибір, а механізм психологічного захисту, що дозволяє уникнути ситуацій, пов'язаних з ризиком соціального осуду або покарання. Тобто своєрідний внутрішній «цензор» пригнічує не лише дію, але й саму можливість відповідальності, спричиняючи емоційну паралізацію в ситуаціях життєвого вибору. Також розглянемо теорію авторитарного батьківства, розроблену професором Джозефом Феррарі з Університету Чикаго (Дуб, 2020). Дана теорія вказує на те, що авторитарна модель виховання, яка ґрунтується на контролі, покараннях і мінімізації емоційної підтримки, спричиняє в дітей формування патернів поведінки, у яких сумнів, страх помилки та відсутність внутрішнього орієнтира стають звичними реакціями на виклики. Така особа в дорослому віці часто демонструє хронічну нерішучість, залежність від зовнішнього схвалення, труднощі з постановкою і досягненням власних цілей. Прокрастинація в цьому випадку виступає як прояв глибокої невпевненості, страху провалу або страху бути покараним за ініціативу. Тож відкладання дії в такому разі являє собою своєрідний спосіб уникнення відповідальності, яка з дитинства асоціюється з загрозою.

Третя теорія, яку ми розглянемо описують як концепцію особистого супротиву. В рамках данної теорії прокрастинацію розглядають як акт несвідомого бунту (Федоришин, 2021). Тобто людина, що не приймає певні соціальні ролі, нав'язані завдання чи не ідентифікує себе з цінностями середовища, в якому перебуває, відкладає справи на потім. Індивід не просто не виконує певні

доручення, а відтерміновує їх реалізацію доти, доки це стає проблемною ситуацією, натомість апелюючи до зовнішніх причин або обставин. Таким чином, прокрастинація постає як стратегія опору, але не в активній формі протесту, а в прихованій, що особливо характерно для осіб, що не можуть або не наважуються на відкритий конфлікт.

Ще однією теорією розвитку прокрастинації є високий рівень тривожності (Берегова, 2020). Емоційна нестабільність, невпевненість у власних силах, страх провалу або осуду можуть сприяти формуванню захисної поведінки у вигляді відкладання. Тобто тривожна особистість не відчуває внутрішньої безпеки, а кожне завдання стає для неї джерелом потенційної загрози. Крім цього, така особистість схильна перебільшувати негативні наслідки і знецінювати власні можливості, що призводить до того, що людина взагалі нічого не робить. Тривожність, як слушно зазначає Ю. Рудоманенко, є змінним, але потужним чинником прокрастинації, особливо в умовах тиску часу або невизначеності результатів (Рудоманенко, 2020).

Отже, аналіз теорій виникнення прокрастинації дозволяє зробити висновок, що це багаторівневе явище, яке має як особистісну, так і соціальну природу. Воно формується на перетині внутрішніх установок, досвіду дитинства, емоційної стабільності та соціальних очікувань. Прокрастинація не є просто результатом лінощів або недисциплінованості особистості, а проявляється як симптом глибших внутрішніх суперечностей, які потребують уважного аналізу, психологічного осмислення і, за потреби, професійної психологічної підтримки.

Для порівняння, у рамках сучасної психології одним із найбільш структурованих та глибоких підходів до розуміння природи прокрастинації є концепція ізраїльського дослідника Н. Мілграма, який запропонував власну типологію цього явища та окреслив його як складний поведінковий феномен.

На відміну від спрощених моделей, Н. Мілграм розглядає явище прокрастинації як багатовимірний процес, що має когнітивний, емоційний та мотиваційний компоненти. У центрі його теоретичної конструкції постає уявлення

про прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання, що не є випадковою або ситуативною, а виступає відносно стабільною характеристикою способу реагування індивіда на завдання, які вимагають рішучості, зосередженості чи відповідальності (Milgram, 2000). Тобто прокрастинація постає не просто відтермінуванням виконання дій, а стилем життя, що передбачає зниження ефективності результатів роботи, постійне порушення дедлайнів або відчуття незавершеності.

У цьому контексті варто додати, що важливою умовою для ідентифікації поведінки як прокрастинаційної є усвідомлення суб'єктом важливості завдання, яке він відкладає (Берегова, 2020). Інакше кажучи, йдеться не про незначні справи, а про ті, які особа визнає значущими, але не здатна або не наважується виконати вчасно. Таким чином, прокрастинація, згідно з його трактуванням, може бути результатом емоційних розладів, що можуть проявлятися в конфлікті між когнітивним розумінням важливості дії та емоційною неспроможністю її здійснити (Берегова, 2020).

У науковій літературі, зокрема, у праці Л. Філоненко (Філоненко, 2023), часто можна натрапити на п'ятикомпонентну типологію прокрастинації, яка дозволяє досить точно зрозуміти її форми залежно від змісту, контексту та рівня значущості завдань :

Щоденна (побутова) прокрастинація – найпоширеніша форма, яка проявляється у тому, що людина відкладає виконання регулярних, рутинних справ. Прокрастинація у прийнятті рішень (Береза, 2023) – вказаний тип стосується ситуацій, у яких індивід не здатен вчасно обрати між альтернативами, навіть якщо йдеться про незначний вибір: який маршрут обрати, яку страву замовити, що одягнути на зустріч тощо. Невротична прокрастинація – найглибша за змістом і найтривожніша за наслідками форма прокрастинації, що полягає у відкладанні прийняття життєво важливих рішень. Компульсивна прокрастинація може проявлятися у формі поєднання двох основних типів відкладання справ: побутове відкладання справ та зволікання з прийняттям рішень.

Особливо небезпечним проявом цього явища є академічна прокрастинація, яка найчастіше виникає в умовах навчального навантаження, дедлайнів, високих очікувань з боку оточення чи внутрішнього страху невдачі (Міщиха & Кобилянська, 2023). Така форма прокрастинації, як наголошує А. Камінська, може розглядатися як приклад неадаптивної копінг-стратегії.

Таким чином, можемо інтерпретувати явище прокрастинації не як випадкове або ситуативне, а як системну особливість поведінки, що пов'язана з глибинними емоційними механізмами та способами подолання внутрішніх конфліктів.

У науковій літературі наявні й інші підходи до класифікації аналізованого поняття. Скажімо, Н. Назарук розрізняє два основні типи: «розслаблену» (тимчасову) та «напружену» (хронічну) прокрастинацію (Назарук, 2022). Обидва типи характеризуються зволіканням у виконанні важливих завдань, однак ґрунтуються на відмінних психологічних мотивах та емоційно-поведінкових патернах. Розглянемо їх детальніше.

«Розслаблений» тип прокрастинації виникає в умовах, коли індивід надає перевагу альтернативним видам діяльності, часто більш приємним або менш емоційно напруженим (Назарук, 2022). У таких випадках особа відволікається на другорядні справи, розваги, соціальну взаємодію чи побутові завдання, натомість важливі обов'язки залишаються невиконаними. Основна мотивація особи у цьому випадку полягає в прагненні уникнути дискомфорту, який викликає головне завдання, що сприймається як занадто складне, монотонне або нецікаве.

Інша форма – «напружена» або хронічна прокрастинація – має глибше психологічне підґрунтя й часто пов'язана з перфекціонізмом, страхом помилки або очікуванням високих стандартів. Особа, що перебуває в такому стані, відчуває постійне виснаження, психоемоційне перевантаження, сумніви у власних здібностях та неспроможність ефективно реалізувати поставлені завдання. Навіть думка про необхідність їх виконання викликає внутрішню тривогу, що додатково блокує активність (Назарук, 2022). Додамо, що ця форма прокрастинації вирізняється тим, що вона не компенсується позитивними емоціями від

альтернативної діяльності, навпаки – будь-яка дія стає джерелом напруги. Індивід відчуває втому до початку роботи, а уникнення діяльності перетворюється не на тимчасовий перепочинок, а на захисну реакцію, яка консервує проблему.

Таким чином, можемо зробити висновок, що прокрастинація не є чимось поверхневим або одномірним. Вона формується на перетині особистісних, соціальних, педагогічних і фізіологічних факторів і кожен випадок потребує індивідуального аналізу та корекції.

1.3 Психологічні прояви перфекціонізму та прокрастинації в студентській молоді

Вивчення проявів академічної прокрастинації як специфічної форми дезадаптивної поведінки неможливе без чіткого розмежування суміжних, але якісно відмінних понять, що стосуються прокрастинації як психологічного феномену, а саме зволікання та ліні.

Як свідчать аналітичні висновки дослідниці І. Хребтій, до зволікань належать ситуації, коли виконання завдання або прийняття рішення відкладається з логічних причин (наприклад: очікування додаткової інформації або сприятливіших обставин); дія не розпочинається через відсутність знань про її необхідність; справа відкладається свідомо, оскільки її виконання вимагає незначної кількості часу і може бути завершене в останній момент; затримка з дією обумовлена ірраціональними переконаннями або неправильно сформульованою метою, однак така модель поведінки не є системною й хронічною (Хребтій, 2024).

Інакше кажучи, зволікання є ситуативним і не завжди деструктивним явищем, якщо воно не переходить у стабільну поведінкову тенденцію. Зволікання можна розглядати як адаптивну стратегію, спрямовану на оптимізацію зусиль, раціональне планування часу чи самозбереження в умовах обмежених ресурсів.

На відміну від зволікання, прокрастинація має чітко виражений нерациональний характер. Тобто це не просто відкладання дій, а систематичне уникання важливих завдань, що супроводжується усвідомленням їх значущості, відчуттям провини та зниженням самооцінки. Як підкреслює О. Грабчак, прокрастинація ґрунтується на повторюваному відтермінуванні, зумовленому оцінкою себе як недостатньо компетентного, невпевненого, нездатного впоратися зі завданням (Грабчак, 2016). Також, на думку О. Грабчак, явище прокрастинації може бути пов'язане зі зниженим рівнем самоприйняття, страхом провалу, негативним досвідом попередніх досягнень і суперечністю між внутрішніми мотивами та зовнішніми вимогами.

Окремої уваги заслуговує питання розмежування ліні й прокрастинації. Попри певну подібність у зовнішніх проявах між цими поняттями, що проявляються через уникання дії, відтермінуванні виконання завдань, ці феномени характеризуються по-різному. Лінь визначається як стан пасивності, в основі якого лежить відсутність потреби до активності, прагнення до бездіяльності, байдужість до результату. У випадку ліні спостерігається відсутність не лише мотивації, а й внутрішнього конфлікту, який є характерним для прокрастинації (Ганаба & Кушнір, 2025). Тобто підсумуємо і зробимо висновок про те, що людина, яка лінується, не переживає внутрішньої напруги щодо відкладеної справи, а навпаки часто зберігає нейтральний або навіть позитивний емоційний стан, попри невиконання обов'язків.

Прокрастинатор, навпаки, прагне до виконання певної діяльності, усвідомлює важливість завдання, має бажання його виконати, але виявляється психологічно неспроможним розпочати дію. Саме наявність внутрішнього конфлікту, коли особа бажає виконати завдання, але замінює його менш значущими справами (переглядом соціальних мереж, прибиранням, тривіальними справами) є визначальною рисою прокрастинації.

Таким чином, академічна прокрастинація не є простим зволіканням чи проявом ліні, а виступає як окремий феномен із глибокими мотиваційно-вольовими і когнітивними детермінантами формування.

Поглиблене дослідження причин академічної прокрастинації здійснила О. Грабчак, зосередившись на особливостях мотиваційно-вольової сфери особистості, що значною мірою визначає схильність до відкладання виконання навчальних завдань (Грабчак, 2016). Академічна прокрастинація не є випадковим чи одномоментним явищем, а радше закономірним результатом цілісного комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, які ускладнюють навчальну діяльність студента (Грабчак, 2016).

Насамперед дослідниця вказує, що ключову роль у розвитку прокрастинації відіграють порушення у мотиваційно-вольовій сфері. В умовах, коли навчальна діяльність є регламентованою, тобто передбачає виконання вимог, які не завжди збігаються з особистісними цінностями чи інтересами студента, може виникати суперечність між зовнішнім обов'язком і внутрішньою готовністю його реалізовувати. За відсутності внутрішньої мотивації (наприклад: інтересу до теми, відчуття значущості завдання, потреби в самореалізації) слабшає спонукання до дії в здобувача освіти. Зовнішній тиск без внутрішньої підтримки втрачає ефективність, і особа зіштовхується з апатією, зниженням активності або повним уникненням навчального процесу (Грабчак, 2016).

О. Грабчак також вказує на значну роль страху перед майбутнім у формуванні прокрастинації у студентів (Грабчак, 2016). У період навчання в університеті студент може відчувати страх провалу, очікування критики або низької оцінки, що блокує дію. Паралізуюче очікування невдачі, що типово для багатьох прокрастинаторів, не стимулює до виконання завдань, а навпаки змушує відкладати дію, уникати ситуацій, пов'язаних із ризиком. Ще один важливий чинник формування прокрастинації, наявність численних стресогенних ситуацій, що постає звичною ситуацією для сучасного студента (Грабчак, 2016). Постійне емоційне напруження, втома, інформаційний стрес можуть знижувати рівень

внутрішніх ресурсів і зменшувати здатність до саморегуляції. У підсумку, напрацювання О. Грабчак демонструють, що академічна прокрастинація має багат шарову природу та не обмежується лише слабкістю волі чи проблемами із організованістю особистості, а включає в свою структуру глибокі психологічні механізми, що формуються в соціокультурному контексті.

Перфекціонізм в студентському середовищі також має свої прояви. У конструктивному прояві, як зазначає М. Мицишин, перфекціонізм допомагає людині дотримуватись високих стандартів, отримувати задоволення від процесу навчання, зберігаючи при цьому гнучкість мислення і здатність визнавати межі досяжного (Мицишин et.al. 2022).

Натомість у невротичному прояві перфекціонізму будь-яка дія може сприйматися через страх помилки. Тому М. Мицишин наголошує, що особистість, яка проявляє перфекціонізм вважає, що її зусиль недостатньо, а результат роботи не є досконалим. Навіть невеликі завдання починають здаватися надмірно складними, оскільки їх виконання супроводжується жорстким внутрішнім контролем і тривогою, що може спровокувати виникнення проерасинації (Мицишин et.al., 2022). Отже, можемо зробити висновок про те, що феномени прокрастинації та перфекціонізму можуть бути пов'язані один з одним, особливо у студентів в рамках навчання в університеті, що і визначає актуальність нашого дослідження.

Взаємозв'язок між прокрастинацією та деструктивним перфекціонізмом аналізує А. Запорожченко. У цьому контексті важливо відзначити, що деструктивний перфекціонізм виявляється на кількох рівнях:

1. У діяльнісному компоненті він проявляється у постійній внутрішній напрузі. Такий студент виконує завдання не з ентузіазмом, а у стані тривоги, напруження (Запорожченко, 2021).
2. Когнітивна сфера також зазнає характерних змін. Особистість стає надто чутливою до інформації, що свідчить про її помилки чи недоліки (Запорожченко, 2021).

3. Компонент потреб та мотивації вказує на ще один важливий механізм. Особистість шукає структури, жорсткі правила, прагне обмежити власну поведінку рамками зрозумілого і передбачуваного (Запорожченко, 2021).
4. Особистісний компонент. Індивідуально-психологічні особливості особистості є чинником формування деструктивного невротичного перфекціонізму (Запорожченко, 2021).

У структурі профілю особистості, схильної до прокрастинації, нерідко виявляється соціально приписаний перфекціонізм. Такий тип перфекціонізму означає, що індивід переконаний, що його постійно оцінюють оточуючі, очікуючи бездоганних результатів. У результаті будь-яка діяльність сприймається як потенційна загроза самоприйняттю, що призводить до уникання зусиль як форми самозахисту (Журавльова, 2021).

Здоровий, адаптивний перфекціонізм має зовсім інші риси. Він базується на внутрішній мотивації, сумлінності, гнучкості й вмінні зберігати контакт із реальністю. Людина з таким перфекціонізмом здатна розставляти пріоритети, критично мислити щодо власних очікувань, а головне – приймати власні недосконалості як частину процесу зростання.

Патологічний перфекціонізм, навпаки, не залишає місця Більськк гнучкості. Людина встановлює стандарти, які самі по собі є нереалістичними або надто абстрактними, щоб їх досягти. Згодом вона витрачає сили не на стратегічно важливі аспекти завдання, а на другорядні деталі, які суб'єктивно сприймаються як «визначальні». Така концентрація на дрібницях виснажує енергетично, не даючи змоги просуватися вперед. У результаті зростає тривога, почуття провини (Більська, с. 53).

Загалом, накопичення ірраціональних когніцій у студентів із прокрастинацією закономірно призводить до появи негативно забарвлених афективних станів. Зокрема, важливою характеристикою внутрішнього емоційного досвіду прокрастинатора є схильність до підвищеної тривожності. Остання, у свою чергу, знижує здатність до концентрації, погіршує когнітивну

гнучкість і викликає відчуття некомпетентності, що ще більше ускладнює початок виконання завдання (Журавльова, 2020). Отже, афективне реагування посилює поведінкову інертність, формуючи замкнене коло уникнення: тривожність, далі уникнення діяльності, далі зростання тривожності через невиконане завдання (Журавльова, 2020).

Проаналізований теоретичний матеріал дозволяє зробити висновок про те, що для подолання академічної прокрастинації важливо не лише досліджувати її структурні компоненти, а й побудувати такі освітні взаємини, у яких студента не лякатиме дія, а підтримка викладача сприятиме формуванню внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах.

Висновки до першого розділу

Перший розділ дослідження зв'язку між прокрастинацією та перфекціонізмом в студентської молоді було присвячено теоретико-методологічному аналізу понять перфекціонізму та прокрастинації. Загалом було визначено психологічний зміст поняття прокрастинації, проаналізовано прояви прокрастинації як психологічного феномену, а також визначено особливості прокрастинації та перфекціонізму у студентів в період активного здобуття ними вищої освіти. Перший розділ складається з трьох параграфів, кожен з яких висвітлює теоретичні аспекти предмету нашого дослідження.

В рамках першого параграфу першого розділу кваліфікаційної роботи ми здійснили теоретичний аналіз поняття перфекціонізму і визначили перфекціонізм як стійку потребу особистості в досконалості, прагнення до ідеалу. Значну увагу було приділено амбівалентності перфекціонізму, який водночас може виступати стимулом до розвитку і бути причиною психологічного дискомфорту, зокрема емоційного виснаження, тривоги й зниження самооцінки. Також даний параграф

описує витоки ідей перфекціонізму, типологію перфекціонізму, особливості його прояву в студентській молоді та різні підходи до трактування даного психологічного та філософського феномену.

Другий параграф першого розділу бакалаврської роботи описує психологічні особливості такого феномену як прокрастинація. У рамках параграфу охарактеризовано поняття прокрастинації, що визначається нами як тимчасове відкладання виконання певних дій, внаслідок несвідомого переключення особистості на менш важливі активності. Здійснений теоретичний аналіз показав, що прокрастинація не є проявом ліні чи неорганізованості, а часто виступає психологічним захисним механізмом. Прокрастинація виникає внаслідок конфлікту між високими вимогами до себе та страхом не впоратись, що в свою чергу провокує емоційне уникнення завдань. В даному параграфі також висвітлено історію виникнення поняття прокрастинації, різні підходи до її тлумачення, теорії та типології прокрастинації.

Третій параграф нашої дослідницької роботи був присвячений теоретико-методологічного аналізу проявів перфекціонізму та прокрастинації в студентській молоді. Особливий акцент в теоретичному аналізі в рамках цього параграфу було зроблено на тлумачення академічної прокрастинації, як особливо актуальної проблематики в період студентства. Загалом було визначено, що на формування академічної прокрастинації можуть впливати багато чинників, а саме поняття є багатоаспектним та потребує більш детального дослідження в майбутньому, що може бути перспективною наших подальших досліджень.

Отже, узагальнюючи результати теоретико-методологічного аналізу можемо зробити висновок про те, що перфекціонізм та прокрастинація можуть бути взаємопов'язаними психологічними явищами в структурі особистості, особливо в період студентства, що і зумовлює актуальність даного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ В СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

2.1 Методика та особливості проведення емпіричного дослідження зв'язку перфекціонізму з прокрастинацією в студентській молоді

Дослідження взаємозалежності між проявами перфекціонізму та прокрастинації в студентській молоді відбулося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана та Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій. З метою проведення емпіричного етапу дослідницької роботи нами було створено опитування на базі платформи google forms. Вибірка склала 31 особу серед яких 26 осіб жіночої статі та 5 чоловічої статі. Всі опитані були студентами вищих навчальних закладів, віком від 18 до 22 років.

Згідно нашої наукової позиції для віднайдення взаємозв'язків між перфекціонізмом і прокрастинацією у студентській молоді, нами було підібрано певний психодіагностичний інструментарій, що вмістив у себе такі методики як «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта, «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації А.Стаднік, Ю. Мельник, Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана. Далі пропонуємо характеристику кожної з психодіагностичних методик.

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта. Дана шкала була розроблена у 1991 році канадськими дослідниками Полом Х'юїттом та Гордоном Флеттом є інструментом для оцінювання установок особистості на різні типи прояву перфекціонізму. Автори шкали розглядають перфекціонізм як багатоаспектне явище, що включає прагнення до досконалості та встановлення

високих стандартів, незалежно від реальних можливостей їх досягнення (Карамушка, Л. М., Бондарчук, О. І., & Грубі, Т. В., 2022). Нормативні значення методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта можемо бачити за допомогою таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Нормативні значення методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П.
Хьюїтта та Г. Флетта**

Шкала	Низький показник	Середній показник	Високий показник
Перфекціонізм орієнтований на себе	<56	57-77	78 >
Перфекціонізм орієнтований на інших	< 53	54-59	60 >
Соціально прописаний перфекціонізм	< 54	55-60	61 >
Перфекціонізм	< 159	160-203	204 >

Опитувальник MPS-H складається з 45 питань, об'єднаних у три шкали по 15 тверджень. Кожна з цих шкал спрямована на вимірювання одного з ключових аспектів перфекціонізму:

- **Перфекціонізм, орієнтований на себе** - вказує на завищені особисті стандарти та надмірну зосередженість на власних прорахунках і недоліках;
- **Перфекціонізм, орієнтований на інших** - проявляється нереалістично високими вимогами до оточуючих, завищеними сподіваннями та схильністю до критичного оцінювання інших;

- **Соціально-приписаний перфекціонізм** - відображає віру людини в те, що значущі інші мають завищені сподівання стосовно неї, яким необхідно відповідати задля отримання підтримки та уникнення несхвалення, а також, це переконання про те, що інші висувають надмірно високі вимоги.

Сумарний бал за всіма трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму особистості. Хоча початкова концептуальна модель, запропонована авторами, також передбачала аспект «перфекціонізму, спрямованого на світ» (віра в те, що світ повинен функціонувати бездоганно, а всі проблеми вирішуватись миттєво та правильно), емпіричні дослідження не засвідчили надійності відповідної шкали, тому цей компонент не потрапив до остаточного варіанту опитувальника. Шкала перфекціонізму також характеризується своєю багатоаспектністю, але її основу утворює ключова величина, що визначається як суворі вимоги, які можуть бути адресовані до себе, оточуючих або представляти соціальні очікування, нав'язані індивідууму (Лозова О.О., 2011). Багатовимірна шкала перфекціонізму продемонструвала високу обґрунтованість у дослідженнях серед клінічних та неклінічних груп, завдяки чому вона є корисним інструментом для діагностики різновидів перфекціонізму та вивчення їх впливу на діяльність особистості.

«Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації А.Стаднік, Ю. Мельник. Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale) була створена в 1985 році дослідниками під керівництвом Е. Дінера і призначалася для вимірювання глобальних когнітивних суджень щодо задоволеності своїм життям (Стаднік, А. В., & Мельник, Ю. Б., 2023). Дана шкала складається з п'яти запитань, на які потрібно відповісти обравши рівень своєї згоди чи незгоди з поданими твердженнями. Формулювання запитань є загальними, що дозволяє особистості оцінювати своє життя, спираючись на власні уявлення та цінності, а не на окремі його аспекти. Перші три запитання стосуються того, наскільки людина задоволена своїм теперішнім життям, а інші два характеризують її ставлення до минулого (Kjell & Diener, 2021). Отримані результати можна

поділити на шість рівнів задоволеності: чим більше балів, тим вищий рівень загального життєвого благополуччя. Стандартизовані нормативні шкали методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації А.Стаднік, Ю. Мельник можемо спостерігати у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Нормативні значення методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації А.Стаднік, Ю. Мельник

Інтерпретація	Значення шкали
Дуже задоволений	30 - 35 балів
Задоволений	25 - 29 балів
Дещо задоволені	20 - 24 балів
Дещо незадоволені	15 - 19 балів
Не задоволений	10 - 14 балів
Вкрай незадоволені	5 - 9 балів

Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана. Методика «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана (Tuckman Procrastination Scale) дає змогу визначити ступінь вираженості прокрастинації у щоденному житті та в процесі прийняття рішень. Спрощена версія цієї методики містить 16 висловлювань, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною системою. З метою проведення дослідження респондентів просять уважно прочитати твердження та оцінити ступінь їх згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо респондент повністю не погоджується з твердженням, то необхідно обрати один бал в якості відповіді. Якщо ставлення до твердження нейтральне то респондент має оцінити його в три бали, а якщо суб'єкт, що проходить опитування

та повністю погоджується з висловлюванням, то має оцінити його в п'ять балів. Нормативні значення за методикою «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана можемо бачити у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Нормативні значення методики «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана

Інтерпретація	Значення шкали
Висока схильність до прокрастинації	55 - 64 балів
Середня схильність до прокрастинації	48 - 54 балів
Низька схильність до прокрастинації	35 - 47 балів

Загалом методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана спрямована на визначення загального рівня прокрастинації, і не досліджує окремих її проявів в структурі особистості.

Більш детально розглянемо результати дослідження зв'язку перфекціонізму та прокрастинації за шкалами описаних психодіагностичних методик та результати аналізу статистичних даних в наступному параграфі.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

З метою виявлення взаємозв'язку між перфекціонізмом та схильністю до прокрастинації серед студентської молоді було організовано та проведено емпіричне дослідження. У даному дослідженні взяли участь 31 студент із різних вищих навчальних закладів України, що навчаються на 1-5 курсах. Віковий

діапазон респондентів склав від 18 до 22 років. За гендерним розподілом вибірка складається з 26 жінок (83,9%) та 5 (16,1%) чоловіків. Серед учасників опитування були представлені різні спеціальності: більшість, а саме 19 студентів, що навчаються за спеціальністю “Психологія”, а також 5 студентів економічного факультету. Крім того, участь у дослідженні взяли студенти факультетів менеджменту, маркетингу, соціології та журналістики.

Аналізуючи таб. 2.4 видно, що переважна більшість респондентів (64,5%) виявили середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, що може свідчити про помірні вимоги до себе та бажання досягати цілей без надмірного тиску.

Таблиця 2.4

Статистичні результати опитування за «Багатовимірною шкалою перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта

Шкала	Низький показник	Середній показник	Високий показник
Перфекціонізм орієнтований на себе	9,7%	64,5%	25,8%
Перфекціонізм орієнтований на інших	71%	19,4%	9,7%
Соціально прописаний перфекціонізм	48,4%	16,1%	35,5%
Перфекціонізм	19,4%	67,7%	12,9%

Значна частка опитуваних (25,8%) має високий рівень цього типу перфекціонізму, що може бути пов'язано з сильною внутрішньою мотивацією до успіху, але водночас може створювати внутрішній тиск та страх помилок. Низький

рівень самоорієнтованого перфекціонізму, виявлений у невеликої кількості студентів (9,7%), може свідчити про меншу схильність до самокритики та потребу у власних досягненнях.

Щодо перфекціонізму, орієнтованого на інших, то більшість респондентів (70,9%) мають низький рівень, що вказує на те, що студенти переважно не схильні надмірно завищувати вимоги до оточуючих. Такий результат може бути наслідком соціальних норм молодіжного середовища, де переважає орієнтація на толерантність, прийняття індивідуальності та самовираження. Опитуванні з середнім рівнем прояву цього перфекціонізму (19,4%), ймовірно, демонструють баланс між очікуванням певного рівня якості від оточення та прийняттям їхньої індивідуальності та можливих недоліків. Незначна частина студентів (9,7%) виявили високі значення, що може характеризуватися схильністю до критикування оточуючих та завищеними сподіваннями щодо їхніх дій та досягнень.

Майже половина студентів (48,4%) демонструє низькі показники соціально прописаного перфекціонізму, що вказує на їхню відносну автономність у визначенні власних цілей та меншу залежність зовнішнім очікуванням. Разом з тим, значна частина опитуваних (35,5%) виявила високий рівень цього типу перфекціонізму, що свідчить про посилене відчуття зовнішнього тиску з боку значущих інших. У меншості (16,1%) студентів зафіксовано середній рівень, що вказує на часткову присутність елементів зовнішнього заохочення та сприйняття соціального схвалення як значущого, але не домінуючого фактору у прийнятті рішень.

Аналіз сумарного балу показав, що більшість студентів (67,7%) мають середній рівень загального перфекціонізму, що відображає помірний вплив перфекціоністських тенденцій на їхнє життя. Низький рівень загального перфекціонізму (19,4%) демонструє наявність у частки студентів більш гнучкої та приймаючої моделі ставлення до себе та світу. Високий рівень загального перфекціонізму мають (12,9%) студентів. У цієї групи зафіксована висока інтенсивність всіх трьох вимірів перфекціонізму, що свідчить про ймовірність

формування дезадаптивних механізмів у відповідь на невідповідність очікуванням. Таким чином, отримані дані дозволяють говорити про наявність єдиного перфекціоністського комплексу, в межах якого різні аспекти цієї якості є взаємопов'язаними.

Аналіз даних, представлений на рис. 2.1 показує, що найбільша група респондентів (32,3%) характеризує свій рівень життя як дещо задоволений. Це може свідчити про помірний позитивний настрій у сприйнятті свого життя, однак не виключає наявності певних внутрішніх конфліктів або відчуття не повністю реалізованих потреб.

Майже третина опитаних (29%) респондентів продемонстрували задоволення життям, що може вказувати на стабільне психологічне самопочуття, наявність досягнень, які відповідають їх очікуванням, а також на позитивне соціальне оточення.

Водночас, така сама частка студентів (29%) продемонструвала дещо незадоволений рівень життям. Це може свідчити про дію певних факторів, що перешкоджають повноцінній насолоді життям, таких як стрес, навчальне перевантаження або недостатня соціальна підтримка. Найменша частина досліджуваних (9,7%) виявила дуже високий рівень задоволеності життям. Такий результат може бути зумовлений їх індивідуальними особливостями, сприятливими зовнішніми обставинами або розвиненими та сформованими навичками психологічної стійкості.

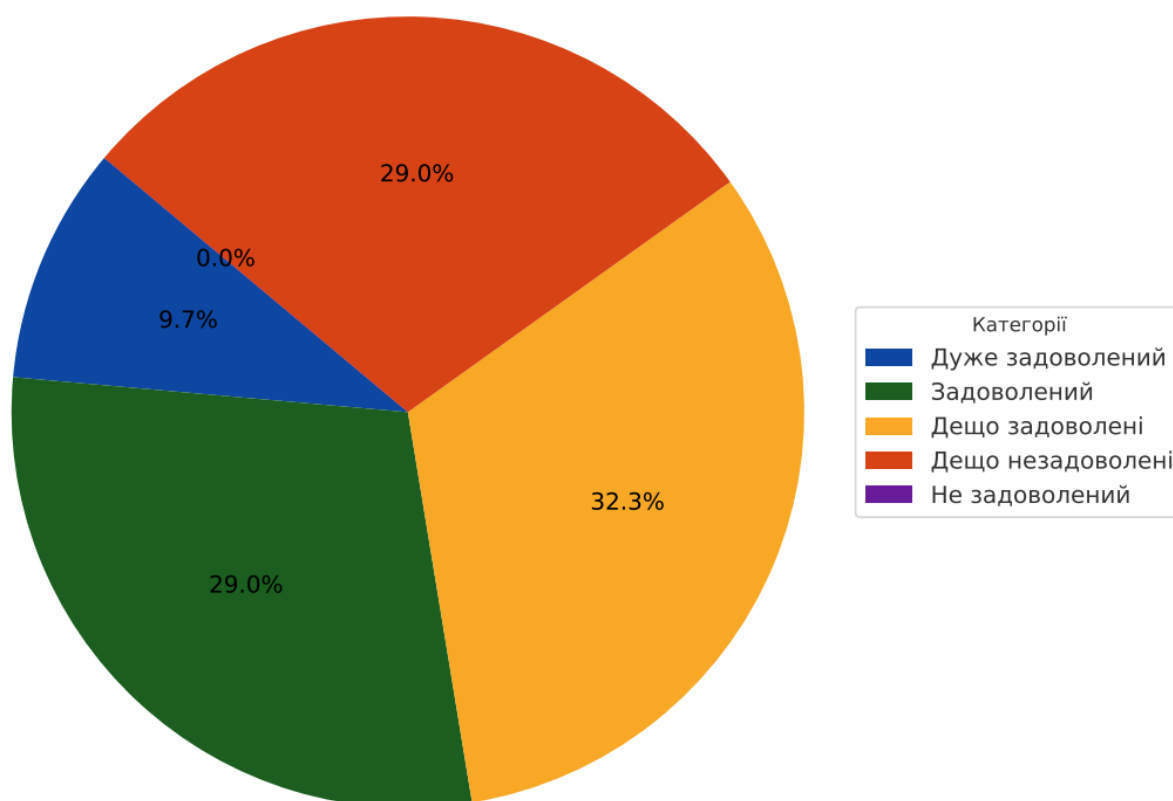


Рис. 2.1. Статистичні результати опитування за «Шкалою задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації А.Стаднік, Ю. Мельник

Загалом, статистичний аналіз свідчить про те, що лише невелика кількість студентів відчують цілковите задоволення своїм життям. Значна ж частина демонструє середні або нижчі за середні показники задоволеності. Ймовірно, це обумовлено характеристиками студентського життя, загальною соціально-економічною ситуацією, особистісними відмінностями та внутрішніми відчуттями, зокрема, щодо майбутньої професійної реалізації.

Аналізуючи результати опитування респондентів за методикою «**Шкала прокрастинації**» Б. В. Такмана, які висвітлює рис. 2.2. видно, що найбільша частка опитаних студентів (45,2%) має низький рівень схильності до прокрастинації, що може свідчити про достатньо сформовані навички саморегуляції, відповідальність у ставленні до виконання завдань, а також про здатність ефективно керувати власним часом.

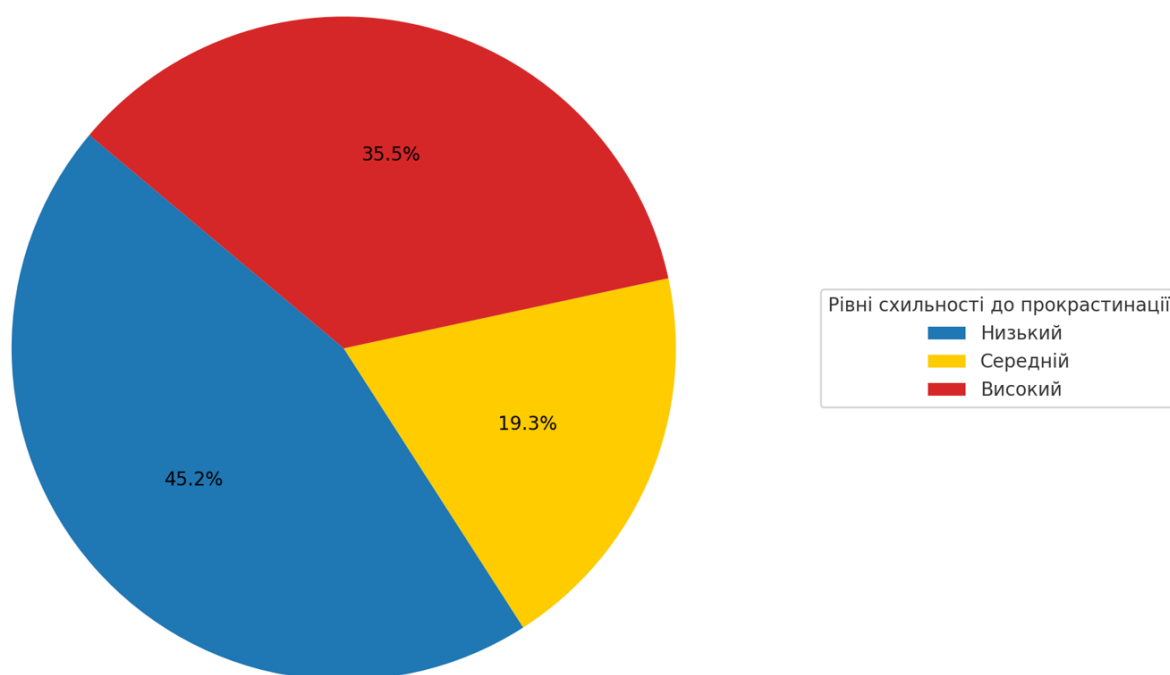


Рис. 2.2. Статистичні результати опитування за шкалою прокрастинації Б. В. Такмана

Водночас (35,5%) учасників демонструють високий рівень прокрастинації, що може бути показником труднощів у подоланні внутрішніх бар'єрів, низької мотивації або наявності тривоги й сумнівів щодо своїх дій. Такий рівень прокрастинації часто супроводжується затягуванням справ, уникненням прийняття рішень і зниженням ефективності в навчальній діяльності.

Найменшу частину респондентів склали ті, хто має середню схильність до прокрастинації (19,3%), що може вказувати на наявність ситуаційних проявів відкладання справ, які не є стійкою рисою особистості, але все ж потребують уваги.

Отже, незважаючи на те, що значна частина студентства виявляє низьку схильність до прокрастинації, майже третина з них виявляє високий рівень прояву цього явища. Таким чином, можемо говорити про те, що емпіричне дослідження

даного взаємозв'язку є необхідним для створення дієвих профілактичних і коригувальних програм для студентської молоді.

З метою дослідження зв'язку перфекціонізму з прокрастинацією в студентської молоді було проведено **кореляційний аналіз** з використанням критерію Пірсона.

Аналіз даних виявив наявність прямих сильних кореляцій між загальним показником перфекціонізму та кожним з його компонентів за методикою багатовимірної шкали перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта. А саме, були виявлені сильні прямі кореляції між загальним показником перфекціонізму та всіма його формами: орієнтованим на себе ($r=0,88$; $p<0,001$), орієнтованим на інших ($r=0,84$; $p<0,001$) та соціально-приписаним перфекціонізмом ($r=0,73$; $p<0,001$).

Детальніше отримані результати можна розглянути за допомогою рисунку 2.3, що відображає плеяду віднайдених нами усіх кореляційних зв'язків між всіма шкалами, що досліджувалися в рамках даної роботи.

Отже, виявлено прямі кореляції між окремими видами перфекціонізму. А саме, між перфекціонізмом, орієнтованим на себе та перфекціонізмом, орієнтованим на інших спостерігається прямий помірний зв'язок ($r=0,52$; $p<0,001$). Це означає, що зі зростанням рівня суб'єктно-орієнтованого перфекціонізму як правило, зростає і рівень об'єктно-орієнтованого перфекціонізму та навпаки. Цей взаємозв'язок може бути віддзеркаленням загальної тенденції до високих стандартів в сучасному світі. Тобто особисті переконання у важливості досягнення досконалості здатні проявлятися як у ставленні до власних вчинків та здобутків, так і в очікуваннях від оточуючих.

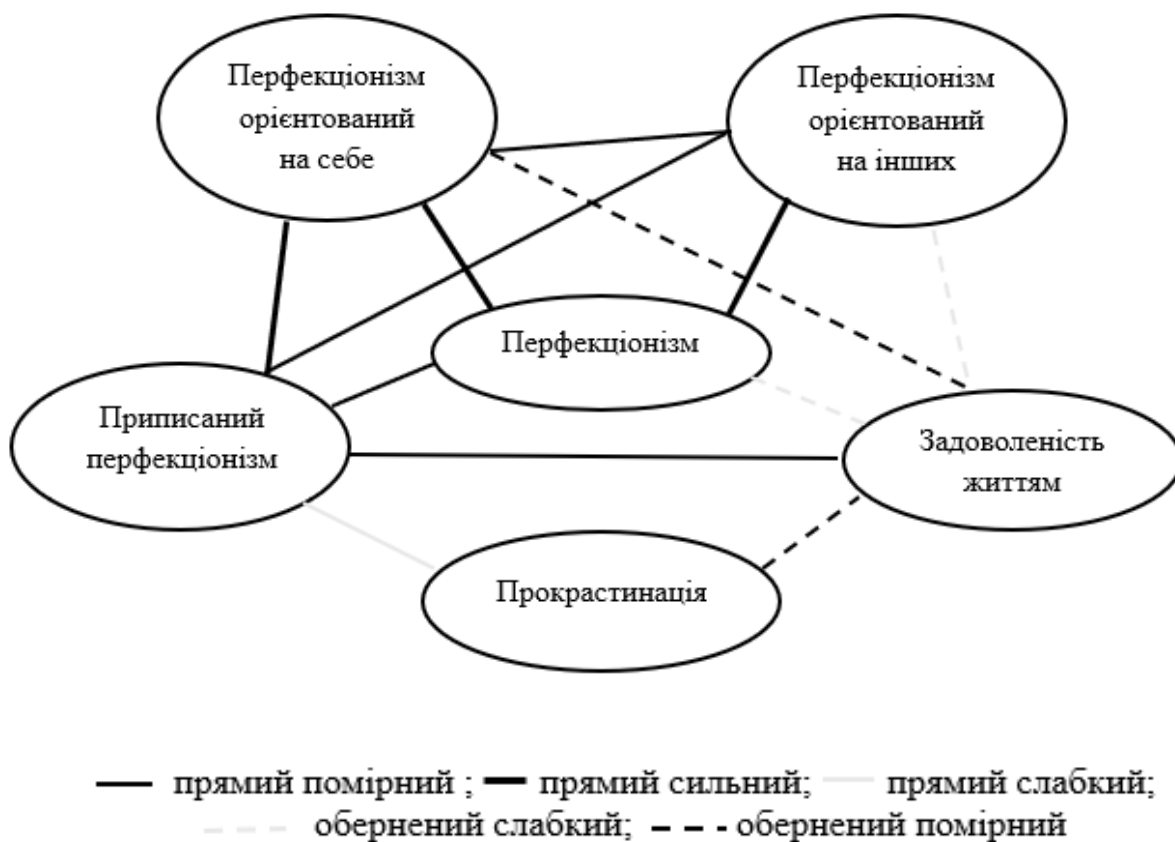


Рис. 2.3. Кореляційна плеяда взаємозв'язку проявів прокрастинації та перфекціонізму в студентської молоді

Також і між перфекціонізмом, орієнтованим на себе та соціально-прописаним перфекціонізмом присутній прямий сильний зв'язок ($r=0,83$; $p<0,001$). Це може означати, що чим більше студент має схильність встановлювати високі стандарти для себе, тим більше він схильний вірити, що інші очікують від нього досконалості, і навпаки. Цей взаємозв'язок створює замкнене коло тиску, де очікування зовнішнього середовища формують внутрішній тиск, а внутрішній тиск, своєю чергою, підсилює сприйняття очікувань оточення як ще більш суворих.

До того ж, існує прямий помірний зв'язок між перфекціонізмом, орієнтованим на інших та соціально-приписаним перфекціонізмом ($r=0,51$; $p<0,001$). Такий

результат може свідчити про те, що з посиленням вимог до інших у респондентів зростає відчуття зовнішнього тиску відповідати соціальним нормам та ідеалам. Студенти які переживають страх осуду, або невизнання з боку суспільства здатні встановлювати правила та стандарти не тільки для себе, а й для інших, задля збереження відчуття спокою та передбачуваності у міжособистісних стосунках.

Нами було також виявлено обернений помірний зв'язок між задоволеністю життям та перфекціонізмом, орієнтованим на себе ($r=-0,45$; $p<0,001$). Негативний характер кореляції вказує на те, що зі зростанням рівня перфекціонізму, орієнтованого на себе, спостерігається тенденція до зниження рівня задоволеності життям в опитуваних. І навпаки, студенти з нижчими показниками суб'єктно орієнтованого перфекціонізму, як правило, демонструють вищий рівень задоволеності своїм життям. Отже, можемо говорити про те, що студенти з високим рівнем перфекціонізму, орієнтованим на себе, схильні встановлювати для себе надмірно високі, часто недосяжні стандарти в навчанні, особистому житті та інших сферах. Постійне прагнення до ідеалу та самокритика у випадку найменших невдач можуть призводити до відчуття власної неадекватності, розчарування та зниження загального задоволення від життя.

Молодий вік часто супроводжується формуванням ідентичності та самооцінки, тому постійна внутрішня боротьба за досконалість може підривати відчуття власної цінності. Також, перфекціонізм часто супроводжується сильним страхом зробити помилку або зазнати невдачі. Молодь, яка тільки починає свій шлях у доросле життя, може особливо гостро реагувати на невдачі, розцінюючи їх як доказ власної неспроможності, чим і може бути обумовлений такий результат.

Між задоволеністю життям та перфекціонізмом, орієнтованим на інших існує обернений слабкий зв'язок ($r= -0,36$; $p<0,001$). Це може означати, що чим вищі вимоги респондент висуває до оточуючих, тим нижчим, у середньому, є його рівень задоволеності життям. Студенти можуть відчувати розчарування та фрустрацію через те, що поведінка, результати діяльності або особисті якості їх одногрупників, викладачів чи інших значущих осіб не відповідають їх завищеним

очікуванням. Стійке відчуття невідповідності стандартам може формувати негативне емоційне підґрунтя і викликати роздратованість, яка послаблює емоційну рівновагу та загострює психоемоційне вигорання. Надмірно критичне ставлення та завищені вимоги до інших можуть призводити до напруженості та конфліктів у міжособистісних стосунках, що у свою чергу може призводити до незадоволення якістю соціальних взаємодій та відчуття ізоляції і знижувати рівень задоволеності життям.

Також, виявлено обернений сильний зв'язок ($r=-0,61$; $p<0,001$) між задоволеністю життям та соціально-прописаним перфекціонізмом. Соціально-прописаний перфекціонізм передбачає віру в те, що оточення очікує від людини бездоганності, що схильність до помилок призводить до осуду, а прийняття з боку значущих інших є умовним. Студентська молодь, особливо в період адаптації до нових соціальних та академічних вимог, надзвичайно чутлива до зовнішньої оцінки, оскільки прагне соціального схвалення, належності до групи, успіху в очах батьків, викладачів, однолітків. У цьому віці особистість ще активно формується, і залежність від зовнішніх очікувань може спричинити високий рівень внутрішньої тривоги, самокритичності та страху невідповідності.

Шкала задоволеності життям також має обернений слабкий зв'язок із шкалою перфекціонізму ($r=-0,32$; $p<0,001$), що визначає таку закономірність, що характеризується тим, що низький рівень задоволеності життям визначає високий рівень прояву перфекціонізму, і навпаки, чим вищий рівень прояву перфекціонізму в особистості, тим нижчим буде задоволеність життям. Загалом можемо говорити про те, що такий результат може свідчити про негативний вплив на психоемоційний стан особистості установок прагнення до ідеалу. В контексті студентського життя та прояву академічної прокрастинації можемо говорити що завищені вимоги до себе в навчанні, потреба отримувати високий рейтинговий бал можуть призводити до загальної незадоволеності життям і як результат до формування прокрастинації.

Щодо характеристики зв'язку між шкалою задоволеності життям та шкалою прокрастинації можемо говорити про наявність помірного оберненого зв'язку ($r=-0,47$; $p<0,001$). Такий результат свідчить про те, що чим нижче рівень задоволеності життям студента, тим вищий рівень прокрастинації та навпаки. Загалом, можливо такий результат можна пояснити відсутністю мотивації до навчання, загальною незадоволеністю життям студента, завищеними очікуваннями від світу та вимогами до себе, на що нам вказує попередній віднайдений обернений кореляційний зв'язок між перфекціонізмом та задоволеністю життям.

Також в рамках дослідження нами було віднайдено прямий слабкий зв'язок між соціально-приписаним особистості перфекціонізмом та проявом прокрастинації ($r=-0,3$; $p<0,001$). Загалом такий результат свідчить про те, що чим вищий рівень соціально-приписаного перфекціонізму, тим вищий рівень прокрастинації особистості, і навпаки. Такі дані можуть вказувати на те, що молодь відчуває досить вагомий соціальний тиск щодо наслідування правильних соціально-прийнятних патернів поведінки і через це може формуватися прокрастинація як форма унікаючої поведінки особистості.

Отже, аналізуючи результати емпіричного дослідження зв'язку перфекціонізму та прокрастинації в студентській молоді можемо зробити висновок про наявність такого зв'язку між деякими компонентами перфекціонізму особистості та прокрастинації. Загалом можемо зробити висновок, що прокрастинація в студентській молоді виникає як відповідь на соціальний тиск суспільства і може формуватися внаслідок незадоволеності життя та високим вимогам до себе та бажання відповідати певним соціально-прийнятним стандартам в групі.

2.3 Методичні рекомендації для студентів щодо подолання прокрастинації

Отже, аналізуючи результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження нами було виокремлено низку рекомендацій для студентів, щодо зниження рівня їх прокрастинації, які наведено на рис. 2.4, а саме:

1. Самопізнання.

Самопізнання передбачає формування цілісного уявлення про себе, включно з усвідомленням своїх індивідуальних особливостей, цінностей, мотиваційних установок та рівня перфекціоністських тенденцій. Визначення джерел власних внутрішніх вимог, зокрема потреби досягати ідеального результату або уникати невдач, сприяє кращому розумінню того, чому виникає схильність до прокрастинації. Це дозволяє відстежити глибинні переконання, пов'язані з особистісною ефективністю та успіхом, і поступово змінювати неадаптивні установки, що спричиняють відкладання дій.

2. Розвиток рефлексії

Регулярна рефлексія над власними діями, рішеннями та емоціями допомагає аналізувати причини відкладання справ, що є важливим етапом на шляху до зміни поведінкових стратегій. Здійснення регулярного самоаналізу дозволяє усвідомити повторювані патерни та поступово їх коригувати. Це також допомагає зменшити вплив ірраціональних переконань, пов'язаних із соціально прописаним перфекціонізмом, оскільки сприяє зниженню впливу зовнішніх очікувань на власні рішення..

3. Використання технік Майндфулнес.

Практики усвідомленості спрямовані на розвиток здатності концентруватися на поточному моменті, не відволікаючись на тривожні думки про можливі невдачі, або невідповідність власним високим стандартам. Це дозволяє знизити рівень тривоги, що часто супроводжує прокрастинацію. Систематичне виконання вправ на усвідомлене дихання або медитації сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню здатності до концентрації. Розвиток вміння приймати свої думки та

емоції без засудження допомагає зменшити внутрішній опір перед виконанням складних завдань.

4. Заохочення себе за прогрес.

Перфекціоністи часто ігнорують свої досягнення, фокусуючись виключно на недоліках та кінцевому ідеальному результаті. Важливо навчитися помічати та винагороджувати себе за кожен виконаний етап завдання, навіть якщо він здається незначним. Це сприяє формуванню позитивного підкріплення, підвищує мотивацію та знижує почуття провини, пов'язане з попередніми випадками прокрастинації. Визнання власного прогресу є важливим кроком на шляху до подолання прокрастинації.

5. Щоденник вдячності

Систематичний запис речей, за які відчуваєте вдячність, сприяє зміщенню фокусу з перфекціоністських прагнень до визнання вже досягнутих результатів та позитивних аспектів власного життя. Це допомагає знизити рівень самокритики та невдоволення собою, які часто супроводжують перфекціонізм і можуть провокувати прокрастинацію через страх не відповідати ідеалу. Крім того, це дозволяє студентам краще усвідомлювати свої досягнення й уникати емоційного виснаження. Позитивне самосприйняття є важливою передумовою для більш ефективного виконання завдань.

6. Розвиток толерантності до помилок.

Перфекціоністи часто сприймають помилки як катастрофу та свідчення власної неспроможності, що паралізує їхню діяльність і призводить до прокрастинації. Важливо змінити своє ставлення до помилок, розглядаючи їх як невід'ємну частину навчального процесу та цінний досвід для подальшого зростання. Аналіз допущених помилок з метою навчання та вдосконалення, а не самокритики, сприятиме зниженню страху перед ними.

7. Розвиток самоконтролю та саморегуляції.

Зміцнення здатності керувати своїми імпульсами та відкладати задоволення заради досягнення довгострокових цілей є важливим аспектом боротьби з

прокрастинацією. Студентам слід навчитися розпізнавати сигнали, що провокують бажання відкласти роботу, та свідомо протистояти їм, використовуючи стратегії самомотивації. Визначення чітких правил та заохочень за дотримання графіку виконання завдань сприятиме формуванню стійких навичок саморегуляції.

8. Застосування методики тайм-менеджменту.

Ефективне управління часом є важливим інструментом для зниження прокрастинації, особливо серед студентів-перфекціоністів, які можуть відчувати перевантаження від великої кількості завдань. Розробка детального плану на день або тиждень, із застосуванням таких технік, як матриця Ейзенхауера для пріоритезації або метод Pomodoro для структурування робочих інтервалів, розбиття великих проєктів на менші, чітко визначені кроки та встановлення реалістичних термінів виконання робить завдання менш лякаючими та сприяє відчуттю контролю, знижуючи тривожність, пов'язану з необхідністю досягти ідеального результату одразу. Обмеження відволікаючих факторів та розвиток самодисципліни у дотриманні плану підвищує самоефективність, а усвідомлення кожного виконаного кроку зменшує страх перед кінцевим завданням. Важливо пам'ятати про гнучкість плану та готовність до його коригування у разі потреби.

9. Техніка 10 хвилин.

Техніка мінімізації початкових зусиль полягає у свідомому зменшенні порогу входження в діяльність через встановлення короткого, визначеного проміжку часу для роботи, наприклад, лише 10 хвилин. Замість того щоб зобов'язувати себе виконати всю складну задачу, людина приймає рішення просто почати. Це знижує тривожність і відчуття перевантаження, які часто стають причиною прокрастинації. Завдяки початку дії активується залучення в процес, що сприяє подальшому виконанню завдання навіть після завершення запланованого часу. Це також ефективний спосіб для формування нових звичок, оскільки робить початок дії доступнішим і менш стресогенним.

10. Пошук соціальної підтримки.

Відкрите обговорення власного досвіду у безпечному соціальному середовищі позитивно корелює з зниженням тривожності, посиленням впевненості у своїх силах та зменшенням проявів відкладеної поведінки. Спілкування з одногрупниками, викладачами чи психологом знижує напруження, дає можливість поділитися переживаннями та отримати корисні поради. Участь у групах підтримки сприяє розвитку впевненості та зменшує страх зробити помилку, що в свою чергу допомагає подолати ізоляцію та мотивує до активних дій.

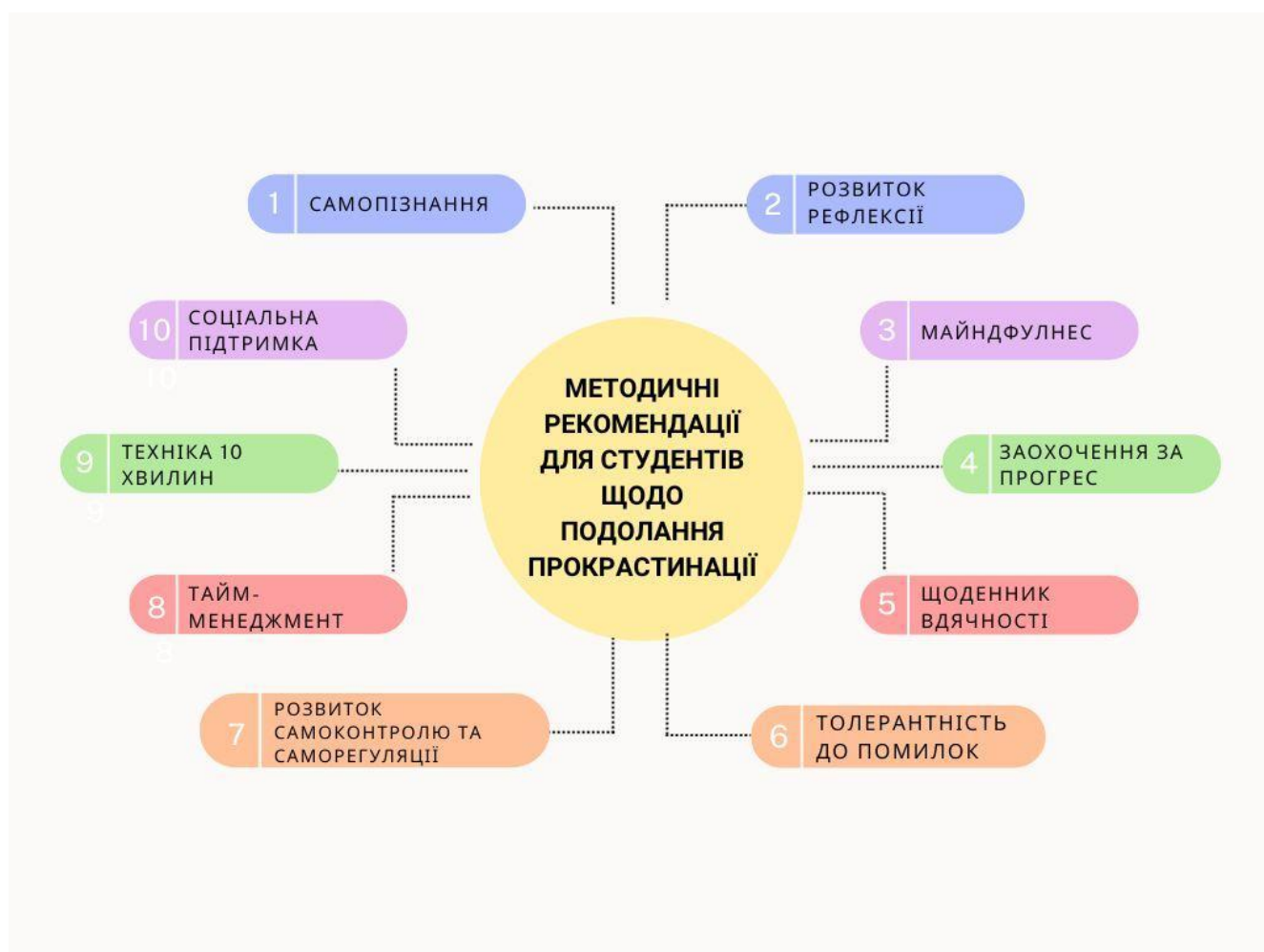


Рис. 2.4. Методичні рекомендації для студентів щодо подолання прокрастинації

Висновки до другого розділу

Другий розділ бакалаврської кваліфікаційної роботи було присвячено опису організації та результатів емпіричного дослідження зв'язку перфекціонізму та прокрастинації в студентській молоді. В цьому розділі нами була описана вибірка дослідження, бази проведення дослідження, а також психодіагностичний інструментарій за допомогою якого ми реалізовувати завдання емпіричного етапу наукової роботи.

В рамках першого параграфу нами було охарактеризовано методологію організації емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження взаємозв'язку між проявами перфекціонізму та прокрастинації серед студентської молоді було проведене на базі трьох закладів вищої освіти: Київського університету імені Бориса Грінченка, Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана та Державного університету телекомунікацій. Для збору емпіричних даних було розроблено анкету в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms. У дослідженні взяли участь 31 респондент віком від 18 до 22 років, з яких 26 осіб жіночої та 5 чоловічої статі. Усі учасники на момент опитування були студентами вищих навчальних закладів. З метою вивчення взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та схильністю до прокрастинації було використано стандартизований психодіагностичний інструментарій, що включав такі методики: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale) П. Х'юїтта і Г. Флетта; «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale) Е. Дінера в адаптації А. Стаднік і Ю. Мельник; «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана. Інструментарій, що був використаний, дозволив комплексно дослідити феномени перфекціонізму та прокрастинації, надавши як кількісні, так і якісні дані про їхню структуру, рівень вираженості та взаємозв'язок із життєвим задоволенням.

В рамках другого параграфу нами було проаналізовано та охарактеризовано особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації в студентській

молоді. Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що прокрастинація в студентському середовищі частково детермінується як високим рівнем перфекціонізму, так і низькою задоволеністю життям. Особливу роль у цьому контексті відіграє соціально-приписаний перфекціонізм, який спричиняє посилення внутрішньої напруги, тривоги, самокритичності та зниження адаптивності до навчального навантаження. Таким чином, прокрастинація може розглядатися як відповідь на соціальний тиск, внутрішній конфлікт між бажанням відповідати ідеальним стандартам та страхом невідповідності.

В рамках третього параграфу нами було запропоновано низку методичних рекомендацій щодо зниження рівня прокрастинації в студентській молоді, серед яких поглиблене самопізнання для усвідомлення внутрішніх стандартів і їх впливу на мотивацію, регулярна рефлексія для усвідомлення патернів відкладання, використання технік майндфулнес для зниження тривожності, заохочення себе за проміжні досягнення, ведення щоденника вдячності для позитивного самосприйняття, розвиток толерантності до помилок, зміцнення самоконтролю та саморегуляції, застосування методик тайм-менеджменту для структуризації завдань, використання техніки мінімізації початкових зусиль для полегшення початку діяльності та пошук соціальної підтримки для зниження емоційного напруження. Особливу увагу було приділено розвитку психологічної гнучкості, а саме здатності студентів адаптуватися до змін і зменшувати залежність від зовнішніх оцінок. Застосування зазначених методичних прийомів дозволяє сформувати навички самоспостереження, внутрішнього діалогу та критичного мислення щодо власних очікувань. Це, у свою чергу, створює умови для посилення внутрішньої мотивації та зниження потреби у відкладанні діяльності як механізму психологічного захисту.

Загалом можемо зробити висновок про віднайдення статистично значущих зв'язків між досліджуваними феноменами та як результат, на основі сформованих висновків наявність методичних рекомендацій щодо зниження прояву прокрастинації в студентській молоді. Перспективою подальших досліджень може

виступати розробка тренінгової програми щодо зниження рівня перфекціонізму та прокрастинації в студентів. Така програма могла б спиратися на запропоновані методичні рекомендації та бути перевірена на практиці для оцінки її ефективності.

ВИСНОВКИ

У межах бакалаврського дослідження нами було вивчено психологічні особливості взаємозв'язку між перфекціонізмом і прокрастинацією в студентській молоді. В умовах зростаючих академічних вимог, соціальної конкуренції та необхідності самостійного планування навчальної діяльності, розуміння психологічних факторів, що впливають на ефективність навчання та психологічне благополуччя студентів, набуває особливої ваги.

У результаті проведеного теоретичного аналізу було уточнено визначення ключових понять. Перфекціонізм було визначено як систему переконань, що базується на прагненні до досягнення абсолютної досконалості та неприйнятті результатів, які не відповідають ідеальним стандартам. Прокрастинація ж розглядається як явище, що характеризується відкладанням виконання важливих завдань та справ, незважаючи на можливі негативні наслідки такого зволікання.

У другому розділі роботи представлено емпіричне дослідження, метою якого було встановлення психологічних закономірностей зв'язку між рівнем перфекціонізму та прокрастинацією у студентській молоді. Для досягнення цієї мети було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта, «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера та «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана. Дослідження охопило 31 студента віком від 18 до 22 років із різних вищих навчальних закладів. Для обробки та аналізу отриманих даних було використано методи описової статистики та кореляційний аналіз.

У результаті кореляційного аналізу за Пірсоном встановлено, що між соціально-приписаним перфекціонізмом і прокрастинацією існує слабкий прямий зв'язок, що вказує на вплив зовнішнього соціального тиску на формування унікаючої поведінки. Також виявлено, що прокрастинація негативно корелює із задоволеністю життям, що свідчить про зниження емоційного благополуччя в осіб, які регулярно відкладають виконання завдань. Натомість загальний перфекціонізм показав сильний позитивний зв'язок з усіма його формами:

орієнтованим на себе, на інших та соціально-приписаним, що дозволяє стверджувати про узгодженість структури даної риси особистості.

Аналіз результатів дослідження за рівнями прояву показав, що високий рівень прокрастинації спостерігається у 35,5% студентів, що вказує на суттєве поширення цього явища в студентському середовищі. Що стосується перфекціонізму, то середній рівень орієнтації на себе продемонстрували 64,5% опитаних, а перфекціонізм, орієнтований на інших, у переважної більшості 71% має низький рівень прояву. Водночас, високі показники соціально-приписаного перфекціонізму виявлено у 35,5% респондентів.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що значна частина студентів відчуває тиск зовнішніх очікувань, прагнучи відповідати ідеальним стандартам, які приписуються їм соціальним оточенням. Це, у свою чергу, може провокувати емоційне напруження, уникнення дій та зниження мотивації. Водночас менша поширеність перфекціонізму, орієнтованого на інших, свідчить про те, що студенти рідше висувають завищені вимоги до оточуючих, а основна напруга зосереджена на собі та на спробах відповідати уявленням про очікування інших. Такі тенденції підкреслюють актуальність психологічної підтримки, спрямованої на розвиток здорового самосприйняття, прийняття недосконалості та навичок саморегуляції.

На основі теоретичного аналізу та отриманих емпіричних результатів у третьому параграфі другого розділу нами було розроблено низку методичних рекомендацій для студентів, спрямованих на зниження рівня прокрастинації. Ці рекомендації охоплюють різні аспекти саморегуляції та психологічної підтримки, включаючи поглиблене самопізнання для усвідомлення власних перфекціоністських тенденцій, розвиток навичок рефлексії для аналізу причин відкладання справ, застосування технік майндфулнес для підвищення концентрації та зниження тривожності, практику заохочення себе за проміжні досягнення, ведення щоденника вдячності для формування позитивного самосприйняття, розвиток толерантності до помилок, зміцнення самоконтролю та

саморегуляції, ефективне застосування методик тайм-менеджменту, використання техніки мінімізації початкових зусиль для полегшення початку роботи та активний пошук соціальної підтримки. Впровадження цих методичних рекомендацій у практику студентського життя може сприяти формуванню більш адаптивних стратегій подолання труднощів у навчанні та зниженню негативного впливу перфекціонізму на прояви прокрастинації.

Таким чином, встановлений зв'язок між прокрастинацією та перфекціонізмом має важливе значення як для подальших теоретичних досліджень, так і для практичної психології. Перспективами подальшого вивчення теми може стати розробка психокорекційних тренінгових програм, спрямованих на зниження соціального тиску, нормалізацію ставлення до помилок та формування більш адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Адлер, А. (1995). Практика і теорія індивідуальної психології., 36 с.
- Береза Р. П. (2024) Прокрастинація і процес самопідготовки військовослужбовців як психолого-педагогічна проблема. Інноваційна педагогіка. Вип. 58(1). С. 105-109.
- Берегова Н. П., & Підганюк В. В. (2020) Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. Український психолого-педагогічний науковий збірник. № 19. С. 10-13.
- Бикова, С. В. (2020). Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. Теорія і практика сучасної психології, с.14-18
- Ганаба, С. О., & Кушнір, О. М. (2025). Прояви прокрастинації у юнацькому віці та їх вплив на навчальну діяльність. Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). № 1. С. 1457-1467
- Грабчак, О. (2016). Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. Педагогіка і психологія професійної освіти, (4), 210-218.
- Грубі, Т (2016) Сучасні моделі перфекціонізму. Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / [ред. кол. : С. Д. Максименко (гол. ред) та Л. М. Карамушки : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. – Випуск № 43. с. 8–15.
- Данілова Д., & Куцева Ю. (2024) Прокрастинація у осіб ранньої дорослості з різними рівнями тривожності. Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). № 2. С. 651-661.
- Дуб В. (2020) Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 47 С. 53–66.

- Дубініна, К. В. (2018). Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, (7), 172-180.
- Журавльова О. (2021) Прокрастинація як детермінанта порушення психічного здоров'я: шляхи подолання [Електронний ресурс] / О. Журавльова, О. Журавльов // Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. Вип. 10. С. 53-59.
- Журавльова, О. В., & Журавльов, О. А. (2020). Особливості соматизації в осіб із різним рівнем прокрастинації. Теоретичні і прикладні проблеми психології, С. 23–31.
- Запорожченко А. О. (2023) Психологічні особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. Габітус. Вип. 30. С. 112-116
- Камінська А. О. (2024) Когнітивно-поведінкові предиктори академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти. Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). № 1. С. 934-945.
- Карамушка, Л. М., Бондарчук, О. І., Грубі, Т. В. (2022). Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
- Кісіль, З. Р. (2023) До питання дослідження перфекціонізму особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна), Випуск № 2, с. 23-31.
- Лоза, О. О. (2011). Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля, №1, с. n 122-125.
- Марчук, С. (2021). Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. Psychological Prospects Journal, (37), С. 141-154.

- Мищишин, М., Чемеринська, Д., & Синичич, Я. (2022). Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. Вісник Національного університету оборони України, С. 72-78.
- Міщиха Л., & Кобилянська Н. (2023) Особливості академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану. Психологічні студії. № 3. С. 95–101
- Назарук, Н. В. (2022). Прокрастинація як психологічний феномен. Науковий вісник ужгородського національного університету. Серія: психологія, (3), С. 66-70.
- Назарук, Н. В. (2023). Феноменологічне поле прокрастинації особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), С. 61-65.
- Назарук, Н. (2022). Проблема вивчення прокрастинації у психології. Вісник Львівського університету, (14), С. 48-54.
- Рудоманенко Ю. В. (2024) Співвідношення рівнів прокрастинації та посттравматичного стресового розладу особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія. Вип. 2. С. 31-35.
- Рудоманенко Ю. В. (2020) Структура прокрастинації особистості. Проблеми сучасної психології. № 3. С. 28-38
- Рудоманенко Ю. (2022) Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. Вип. 13. С. 137-142.
- Середа, О. Грубі, Т. (2020) Концепт «перфекціонізм» у свідомості науково-педагогічного персоналу вищої школи. Психолінгвістика в сучасному світі – 2020. Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 жовтня, 2020), с.63-67
- Стаднік, А. В., & Мельник, Ю. Б. (2023). Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 8 с.

- Федоришин Г. М. (2021) Організаційно-психологічні чинники академічної прокрастинації у студентів. Габітус. Вип. 28. С. 162-166
- Філоненко Л. В. (2023) Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). № 11. С. 390-399
- Хребтій І. В. (2024) Прокрастинація в системі координат особистісного потенціалу кандидатів на зайняття посад державної служби. Державне управління: удосконалення та розвиток. № 4, с. 1-15
- Шиделко, А., & Когут, С. (2024). Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення. Вісник Національного університету оборони України, с. 151-157.
- Юрченко, Є. (2022). Прокрастинація серед студентів: причини виникнення та профілактика. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 12, С. 84-91.
- Antony, M. M., & Swinson, R. (2009). When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism. New Harbinger Publications. 306 p
- Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group Interventions with Perfectionistic Thinking. The Personnel and Guidance Journal, 61(10), p. 612–615.
- Burns, D. D. (1989). The feeling good handbook: Using the new mood therapy in everyday life. *William Morrow & Co*, p. 121–128.
- Ferrari, J. R., & Olivette, M. J. (1994). Parental Authority and the Development of Female Dysfunctional Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28(1), 87–100. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1008>
- Hewitt, P.L. (1989) The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation P.L Hewitt, G.L. Flett *Canad. Psychol.* № 30. p. 103 – 109.
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *The Journal of clinical psychiatry*, № 39 (5), p. 384-384.
- Horney, K. (2013). The neurotic personality of our time..Routledge. London. p.280

- Kjell, O. N. E., & Diener, E. (2020). Abbreviated Three-Item Versions of the Satisfaction with Life Scale and the Harmony in Life Scale Yield as Strong Psychometric Properties as the Original Scales. *Journal of Personality Assessment*, 1–12.
- Maslow, A. H. (2006). On dominance, self-esteem, and self-actualization. Maurice Bassett. Monterey, Calif. 207 p.
- Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141–156.
- Missildine, W. H. (1963). Your inner child of the past. Simon and Schuster, 75-90.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), p. 386–390.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS)

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) розроблена у 1991 році канадськими вченими П. Х'юїттом та Г. Флеттом. Ця шкала дозволяє визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища. Опитувальник складається з 45 питань і трьох шкал (по 15 тверджень на шкалу), кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму. Ці 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: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально-приписаний перфекціонізм»

Інструкція:

Будь ласка, оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди із наведеними нижче твердженнями, використовуючи запропоновану шкалу відповідей.

Повністю не згоден - 1

Не згоден, але бувають винятки - 2

Скоріше, не згоден - 3

Важко визначитися 50/50 - 4

Скоріше, згоден - 5

Згоден, але бувають винятки - 6

Повністю згоден - 7

Текст опитувальника:

1. Працюючи над чим-небудь, я не можу розслабитися, поки не доведу справу до досконалості.
2. Я не схильний критикувати людей за те, що вони легко здаються.
3. При спілкуванні з близькими людьми для мене не важливо, наскільки вони є успішними.
4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них є прийнятним те, що не ідеальне.
5. Мені важко відповідати вимогам оточення.
6. Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю.
7. Все, що роблять люди, повинно бути виконано якісно.
8. Я ніколи не прагну досягнути ідеалу у своїй роботі.
9. Люди з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятись.
10. Мене не дратує, коли люди працюють не на повну.
11. Що краще я виконую певну роботу, то більшого від мене очікують.
12. Мені не важливо бути досконалим.
13. Все, що я зроблю не надто добре, оцінюватиметься людьми як погана робота.
14. Я прагну бути якомога більш досконалим.
15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою.
16. Я багато очікую від важливих для мене людей.
17. Я прагну бути кращим у всьому, що роблю.
18. Більшість людей вважають, що я маю бути успішним у всьому, що роблю.
19. Від оточуючих я не вимагаю багато.
20. Я вимагаю від себе бездоганності.
21. Я подобатимусь людям навіть тоді, коли не досягну значних результатів у всьому.
22. Мене не цікавлять люди, які не прагнуть стати кращими.
23. Мені надзвичайно неприємно знаходити помилки в своїй роботі.
24. Я не вимагаю багато від друзів.

25. Якщо у мене щось вийшло, це означає, що тепер я змушений старатись ще краще аби догодити оточуючим.
26. Якщо я про щось прошу – це має бути виконано бездоганно.
27. Мене дратує, коли люди помиляються.
28. Я ставлю перед собою високі, важкодосяжні цілі.
29. Важливі для мене люди ніколи не повинні мене підводити.
30. Люди думають про мене добре навіть тоді, коли в мене щось не виходить.
31. Мені здається, що люди надто вимогливі до мене.
32. Я завжди маю працювати на повну силу.
33. Коли я помиляюсь – люди розчаровуються в мені, хоча можуть цього й не показувати.
34. Мені не обов'язково бути досконалим у всьому, що я роблю.
35. У моїй сім'ї вважають, що я маю бути бездоганим та очікують від мене це.
36. Я не ставлю перед собою важкодосяжних цілей.
37. Мої батьки не надто розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах життя.
38. Я поважаю звичайних, нічим невидатних людей.
39. Люди очікують від мене лише досконалості.
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 для мене люди не намагаються щосили.
44. Навколишні продовжуватимуть вважати мене компетентним, навіть якщо я припущу помилки.
45. Я не вважаю, що інші люди повинні досягати визначних успіхів у всьому, що вони роблять.

«Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації А.Стаднік

Методичний посібник «Шкала задоволеності життям» розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Satisfaction with Life Scale, SWLS (Diener et al., 1985) із 5 пунктів. SWLS призначений для вимірювання глобальних когнітивних суджень щодо задоволеності своїм життям. Шкала зазвичай вимагає від респондента лише

близько однієї хвилини часу, коли він відповідає на запитання за шкалою Лайкерта. Запитання відкриті для інтерпретації, що робить цю шкалу придатною для дорослих з різним досвідом. Вона найбільш придатна для використання в неклінічних популяціях.

Інструкція:

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;
- 6 - згоден/згодна;
- 7 - повною мірою згоден/згодна

Текст опитувальника:

- 1. В основному моє життя близько до ідеалу.
- 2. Обставини мого життя виключно сприятливі.
- 3. Я повністю задоволений своїм життям.
- 4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.
- 5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.

Додаток В

Шкала прокрастинації Б. В. Такмана

Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л.Крюкової дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень. Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Інструкція:

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь

Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей:

Повністю не згоден - 1

Не згоден - 2

Важко визначитися -3

Згоден - 4

Повністю згоден - 5

Текст опитувальника:

1. Я відкладаю завершення справ без вагомої причини, навіть коли це дуже важливо.
2. Я відкладаю на більш пізній термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються.
3. Якщо є визначений термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю до останньої хвилини.
4. Я відкладаю прийняття важливих рішень.
5. Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок.
6. Я вмію знаходити виправдання для «байдикування».
7. Я присвячую необхідний час навіть нудним заняттям, таким як навчання.
8. Я марную час даремно.
9. Зараз я безглуздо витрачаю час, але нічого не можу з цим вдіяти.

10. Якщо робота дуже важка, я впевнений, що можу відкласти її на потім.
11. Я обіцяю собі: якщо закінчу справу, то я маю право розслабитися.
12. Якщо я планую що-небудь, то завжди дотримуюся плану.
13. Навіть коли я ненавиджу себе за те, що ще не розпочав(ла) діяти, це не допомагає мені.
14. Я завжди закінчую важливі справи заздалегідь, з запасом часу.
15. Я залишаюся байдужим, навіть якщо знаю, як важливо розпочати цю роботу.
16. Відкласти щось на завтра – це не вирішення проблеми.

Додаток Д

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Пірсона

Correlations							
		Шкала задоволеності життям	Перфекціонізм орієнтований на себе	Перфекціонізм орієнтований на інших	Соціально прописаний перфекціонізм	Перфекціонізм	Шкала прокрастинації Б. В. Такмана
Шкала задоволеності життям	Pearson Correlation	1	-,457**	-,360*	-,611**	-,324	-,473**
	Sig. (2-tailed)		,010	,046	,000	,075	,007
	N	31	31	31	31	31	31
Перфекціонізм орієнтований на себе	Pearson Correlation	-,457**	1	,523**	,833**	,880**	,118
	Sig. (2-tailed)	,010		,003	,000	,000	,527
	N	31	31	31	31	31	31
Перфекціонізм орієнтований на інших	Pearson Correlation	-,360*	,523**	1	,517**	,840**	,055
	Sig. (2-tailed)	,046	,003		,003	,000	,770
	N	31	31	31	31	31	31
Соціально прописаний перфекціонізм	Pearson Correlation	-,611**	,833**	,517**	1	,737**	,301
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,003		,000	,100
	N	31	31	31	31	31	31
Перфекціонізм	Pearson Correlation	-,324	,880**	,840**	,737**	1	,023
	Sig. (2-tailed)	,075	,000	,000	,000		,902
	N	31	31	31	31	31	31
Шкала прокрастинації Б. В. Такмана	Pearson Correlation	-,473**	,118	,055	,301	,023	1
	Sig. (2-tailed)	,007	,527	,770	,100	,902	
	N	31	31	31	31	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Методичні рекомендації для студентів щодо подолання прокрастинації