

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ

ЧЕХУТА Тетяна Володимирівна
Психологічні особливості прокрастинації перфекційної особистості /
Psychological Features of Procrastination in Perfectionist Personalities
спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСЗМ-22
Т. В. Чехута

ТЕРНОПІЛЬ-2025

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ПЕРФЕКЦІЙНИХ ОСІБ..... | 7 |
| 1.1. Психологічна сутність прокрастинації та її класифікація..... | 7 |
| 1.2. Особистісні та мотиваційні характеристики перфекціонізму..... | 12 |
| 1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації..... | 17 |
| Висновки до першого розділу..... | 24 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ..... | 26 |
| 2.1. Організаційні та демографічні характеристики вибірки дослідження..... | 26 |
| 2.2. Психодіагностичні методи оцінки рівня перфекціонізму та проявів прокрастинації..... | 32 |
| 2.3. Процедурні аспекти проведення дослідження та обробки результатів..... | 39 |
| Висновки до другого розділу..... | 43 |
| РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ..... | 45 |
| 3.1. Психологічний аналіз проявів прокрастинації у перфекційної особистості..... | 45 |
| 3.2. Вплив особистісного перфекціонізму на характер проявів прокрастинації..... | 50 |
| 3.3. Методичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розвитку адаптивних стратегій поведінки..... | 56 |
| Висновки до третього розділу..... | 60 |
| ВИСНОВКИ..... | 62 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 64 |
| ДОДАТКИ..... | 70 |

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних особливостей прокрастинації перфекційної особистості зумовлена складними трансформаційними процесами, які відбуваються в сучасному суспільстві, зростанням темпів життя, високим рівнем конкуренції та підвищеними вимогами до результативності діяльності людини у професійній, навчальній і побутовій сферах. У цих умовах прокрастинація стає поширеним явищем, яке негативно впливає на якість життя, продуктивність та емоційне благополуччя особистості. Особливу увагу привертає феномен прокрастинації у перфекційних особистостей, адже їхня схильність до завищених стандартів, прагнення до ідеалу та орієнтація на безпомилкове виконання завдань формують унікальний психологічний механізм відкладання справ.

Якщо для інших людей прокрастинація часто пов'язана з недостатньою організованістю чи низькою мотивацією, то для перфекціоністів вона є результатом внутрішнього конфлікту між високими очікуваннями та страхом невідповідності ідеалу. Такі особистості витрачають значні ресурси на підготовку, планування та доопрацювання деталей, уникаючи початку чи завершення завдань через побоювання зробити помилку, отримати критику чи зіштовхнутися з власними обмеженнями. Актуальність проблеми посилюється тим, що подібні особливості поведінки характерні не лише для окремих індивідів, а й для цілих груп, зокрема студентів, молодих спеціалістів, представників творчих професій і сфер, де оцінюється не лише результат, а й його відповідність високим стандартам.

Вивчення даного феномену має важливе значення для розуміння закономірностей особистісного розвитку та адаптації в умовах сучасного суспільства, де ідея успіху та досконалості часто виступає ключовим критерієм самооцінки. Прокрастинація у перфекціоністів не тільки ускладнює професійну самореалізацію, а й стає бар'єром для гармонійного міжособистісного спілкування, провокує відчуття провини, незадоволеності собою та навіть депресивні тенденції. Тому актуальність теми полягає не лише у науковому

інтересі, але й у її практичній значущості, адже розуміння психологічних механізмів прокрастинації дає змогу створювати ефективні психокорекційні програми, формувати навички саморегуляції, знижувати рівень тривожності та допомагати особистості зберігати внутрішню рівновагу.

Дослідження психологічних особливостей прокрастинації перфекційної особистості відкриває нові горизонти для вивчення проблеми взаємозв'язку між мотивацією досягнення, емоційною регуляцією та когнітивними установками. З огляду на тенденцію зростання рівня перфекціонізму в сучасному суспільстві, особливо серед молодого покоління, вивчення цього питання стає невід'ємною частиною психологічної науки та практики. Саме тому проблема набуває актуальності не лише в академічному, а й у соціальному та прикладному вимірах, оскільки спрямована на пошук способів підвищення якості життя, зміцнення психічного здоров'я та формування ефективних стратегій подолання поведінкових бар'єрів, що перешкоджають самореалізації особистості.

Для досягнення мети були сформовані такі **завдання**:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення прокрастинації та перфекціонізму;
- виявити психологічні чинники, що зумовлюють прокрастинацію у перфекційної особистості;
- провести емпіричне дослідження рівня перфекціонізму та проявів прокрастинації;
- визначити особливості взаємозв'язку між перфекціонізмом і прокрастинацією ;
- розробити методичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та формування адаптивних стратегій.

Об'єкт дослідження - процес прояву прокрастинації у перфекційної особистості як психологічного феномена, що виявляється у відкладанні виконання завдань під впливом внутрішніх установок, завищених стандартів і прагнення до ідеалу, які формують специфічну поведінкову та емоційну динаміку.

Предмет дослідження - психологічні особливості прокрастинації перфекційної особистості, що охоплюють взаємозв'язок між високими стандартами, страхом помилки, внутрішнім напруженням і схильністю відкладати виконання завдань, а також вплив цих чинників на поведінку та емоційний стан людини.

Методи дослідження спрямовані на комплексне вивчення психологічних особливостей прокрастинації перфекційної особистості та включають аналіз наукової літератури для теоретичного обґрунтування проблеми, психодіагностичні тести й опитувальники для визначення рівня перфекціонізму та схильності до прокрастинації, а також методи спостереження й аналізу результатів діяльності, що дозволяють простежити взаємозв'язок між індивідуальними установками та поведінковими проявами. Додатково застосовуються методи статистичної обробки даних, які дають змогу виявити закономірності та відмінності у проявах досліджуваного феномену. Використання комплексного підходу забезпечує більш глибоке розуміння психологічних механізмів прокрастинації та відкриває можливості для подальшої розробки практичних рекомендацій.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки ефективних методів психологічної допомоги та профілактики прокрастинації у перфекційних особистостей, що сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та формуванню навичок саморегуляції. Отримані дані можуть бути застосовані у психотерапевтичній практиці, освітньому процесі та професійному консультуванні з метою гармонізації особистісного розвитку та підвищення ефективності діяльності.

Інформаційна база дослідження є наукові праці, статті та монографії з психології перфекціонізму, прокрастинації та саморегуляції, результати психодіагностичних опитувальників і тестів, а також матеріали спостережень і емпіричних досліджень, що висвітлюють закономірності поведінкових і емоційних проявів перфекційних особистостей у різних сферах діяльності. Додатковим джерелом інформації слугують сучасні електронні бази даних, наукові журнали та публікації у міжнародних психологічних виданнях, що

забезпечують актуальність і наукову обґрунтованість дослідження. Використання різноманітних джерел дозволяє сформулювати цілісне уявлення про проблему та забезпечити комплексний підхід до її вивчення.

Апробація дослідження.

Апробація досліджень була презентована на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання розвитку науки, економіки та соціуму в умовах війни та повоєнного відновлення», яка відбулася у м. Вінниця, на базі Вінницького навчально-наукового інституту економіки ЗУНУ, 16-17 жовтня 2025р. «Вплив воєнних та стресових факторів на прояви прокрастинації у перфекційних осіб». Були підготовлені та опубліковані тези, у яких відображено основні напрямки, висновки та пропозиції дослідження.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків та з списку використаних джерел містить 57 найменувань і додатків.

Загальний обсяг 90 сторінки, містить 4 рисунки, 20 таблиці в додатках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна сутність прокрастинації та її класифікація

Українські науковці вважають, що « прокрастинація — це свідоме або підсвідоме відкладання важливих завдань і рішень на пізніший час, навіть за наявності усвідомлення їхньої значущості та можливих негативних наслідків. Вона проявляється у небажанні розпочинати або завершувати діяльність, у зосередженні на менш важливих чи другорядних справах, що створює ілюзію зайнятості. У психології прокрастинацію розглядають як форму уникнення, яка пов'язана з внутрішнім конфліктом між прагненням досягти результату та страхом перед невдачею, критикою чи надмірними вимогами» [32, с.18-22] (Додаток А).

Психологічна сутність прокрастинації розкривається у феномені свідомого або несвідомого відкладання справ, які мають значення для особистісного розвитку, професійного становлення чи повсякденного життя. Людина, яка прокрастинує, часто усвідомлює важливість завдання та негативні наслідки від зволікання, проте внутрішні психологічні механізми блокують активність і спонукають переключатися на менш значущі дії. Такий стан супроводжується емоційним напруженням, тривогою, почуттям провини і незадоволення собою, що ускладнює не лише ефективну діяльність, а й впливає на загальний рівень психологічного благополуччя.

Доносенко В.В. зазначав, що «у своїй основі прокрастинація є проявом внутрішнього конфлікту між усвідомленою необхідністю діяти та емоційними бар'єрами, що виникають у процесі виконання завдань. Найчастіше йдеться про страх перед невдачею, уникнення критики або надмірні очікування щодо результату, що провокують відчуття невпевненості й формують тенденцію до зволікання» [27, с.870-880]. Важливу роль відіграють когнітивні аспекти,

зокрема складність структуризації діяльності, брак навичок тайм-менеджменту, неефективне планування та розпорошення уваги, які створюють додаткові перешкоди для вчасного початку роботи.

Емоційна складова прокрастинації також є ключовою, оскільки саме вона визначає інтенсивність переживань, що супроводжують відкладання. Накопичення негативних емоцій з часом поглиблює відчуття провини та самокритики, посилює стрес і може призводити до формування замкненого кола, коли людина уникає діяльності саме через негативні переживання, що виникають під час її виконання. У цьому контексті прокрастинація виступає своєрідним способом тимчасового психологічного захисту, який дозволяє знизити рівень тривоги, але водночас поглиблює загальну незадоволеність життям і власними результатами.

Психологічна сутність цього явища також пов'язана з недостатнім розвитком саморегуляції та вольової сфери особистості. Неможливість мобілізувати внутрішні ресурси, подолати лінь чи відкласти миттєві задоволення на користь довгострокових цілей стає однією з головних причин виникнення прокрастинації. З точки зору мотиваційних процесів вона може свідчити про слабкий внутрішній інтерес до діяльності, що знижує рівень залученості та посилює бажання уникати виконання завдань.

Також в своїх дослідженнях науковець зазначив, що «прокрастинація у психологічному розумінні є складним багатокомпонентним явищем, що поєднує когнітивні, емоційні та вольові аспекти особистості. Її сутність полягає у суперечності між раціональною необхідністю діяти та домінуванням внутрішніх бар'єрів, які блокують активність. Усвідомлення цієї суперечності є ключовим кроком для розробки стратегій подолання прокрастинації, оскільки лише глибоке розуміння її психологічної природи дозволяє шукати ефективні шляхи підвищення продуктивності та формування стійкої здатності до саморегуляції» [28, с.38-46].

Функціональна класифікація є підходом до систематизації об'єктів, процесів чи явищ за їхньою роллю та значенням у певній системі. Вона ґрунтується не лише на зовнішніх ознаках чи формальних характеристиках, а

передусім на функціях, які виконує той чи інший елемент. На відміну від структурної або формальної класифікації, функціональна розглядає об'єкт у динаміці, акцентуючи увагу на його ролі у досягненні цілей системи, у якій він існує.

Завдяки функціональній класифікації можна виокремлювати групи елементів, що виконують схожі завдання, навіть якщо вони істотно різняться за зовнішніми ознаками. Наприклад, у психології та соціальних науках вона допомагає визначати різні прояви поведінки за тим, яку роль вони відіграють у житті індивіда чи групи, незалежно від того, як вони виглядають зовні.



Рис 1.1. Основні компоненти функціональної класифікації

Джерело:[38, с.33-38]

Функціональна класифікація має особливе значення у прикладних дослідженнях, оскільки орієнтується на результативність та ефективність. Вона спрямована на з'ясування того, яку саме користь чи шкоду приносить певний елемент, і як він взаємодіє з іншими компонентами системи. Такий підхід широко застосовується у педагогіці, менеджменті, медицині, психології, де важливим є не просто зафіксувати наявність тієї чи іншої категорії, а зрозуміти, яке практичне завдання вона виконує.

У науковому сенсі функціональна класифікація сприяє більш цілісному пізнанню об'єктів, адже дозволяє поєднати описову та пояснювальну функції

знання. Вона допомагає переходити від простого поділу на групи до аналізу взаємозалежностей та взаємовпливів між ними, що робить її незамінною у дослідженні складних систем. Завдяки цьому виникає можливість не лише класифікувати явища, а й прогнозувати їхню поведінку та роль у майбутньому розвитку системи. Як зазначають українські науковці, що «функціональна класифікація є інструментом, який дозволяє систематизувати явища за їхнім змістовим і практичним значенням. Вона зосереджується на функціях, що виконують об'єкти у певному контексті, завдяки чому сприяє поглибленому розумінню сутності досліджуваного та відкриває можливість для створення більш ефективних моделей пояснення і практичного застосування» [39, с.211-218].

У процесі вивчення прокрастинації дослідники звертають увагу на різні підходи до її систематизації, що дозволяє більш повно зрозуміти природу цього явища. Виокремлення типів залежно від сфери прояву, домінуючих психологічних чинників та часових характеристик допомагає розкрити багатогранність феномену і визначити його вплив на різні аспекти життєдіяльності людини (Додаток Б).

У дослідженні прокрастинації важливим є розкриття її класифікаційних ознак, що дозволяють зрозуміти багатогранність проявів цього явища та визначити його вплив на різні сфери життєдіяльності людини. У межах діяльнісного підходу можна виділити академічний, професійний та побутовий рівні. Академічна форма виявляється у відкладанні виконання завдань, пов'язаних із навчальним процесом, що найчастіше проявляється у несвоєчасному написанні курсових чи дипломних робіт, підготовці до іспиту в останній момент або уникненні систематичної підготовки.

Професійна форма охоплює сферу трудової діяльності й характеризується зволіканням у виконанні службових доручень, затримкою підготовки необхідної звітності чи ігноруванням установлених дедлайнів, що у перспективі може знижувати результативність працівника та негативно позначатися на колективних результатах. Побутова форма виражається у перенесенні рутинних і домашніх справ, таких як прибирання, похід до магазину чи виконання інших

обов'язків, що призводить до накопичення невиконаних завдань і створює додатковий психологічний тиск.

Як зазначено в наукових дослідженнях, що «з позиції психологічних причин прокрастинація поділяється на мотиваційну, емоційну та когнітивну. Мотиваційний аспект пов'язаний із низьким рівнем зацікавленості або внутрішньої мотивації, через що людина уникає діяльності, яка здається їй нудною чи непривабливою, наприклад, відмовляється від читання обов'язкової літератури. Емоційна форма обумовлена страхом перед невдачею, критикою чи високими вимогами, що часто призводить до уникнення ситуацій, де існує ризик помилитися або виглядати некомпетентно. У такому випадку відмова презентувати роботу або небажання брати участь у публічному виступі є типовими прикладами» [50,с.190-197]. Когнітивна форма пояснюється перевантаженням інформацією, браком навичок планування чи труднощами в організації діяльності, що призводить до неможливості скласти чіткий план та своєчасно розпочати завдання.

За детальними дослідженнями було зазначено, що «окремий вимір класифікації прокрастинації розглядається у часовому аспекті, де виділяють ситуативні та хронічні прояви. Ситуативна форма виникає лише за окремих обставин, наприклад, у стані втоми, стресу чи інших несприятливих умов, які тимчасово ускладнюють виконання завдань. У таких випадках людина відкладає діяльність не постійно, а лише тоді, коли перебуває у специфічному стані. Хронічна прокрастинація, на відміну від ситуативної, формується як стійка особистісна риса і проявляється систематично в усіх сферах життя» [51, с.127-132]. Вона супроводжує людину у навчанні, роботі та побуті, створюючи замкнене коло постійного відкладання й ускладнюючи досягнення цілей.

Отже, психологічна сутність прокрастинації полягає у свідомому або несвідомому відкладанні важливих справ, незважаючи на усвідомлення їхньої необхідності та можливих негативних наслідків. За сферами діяльності вона поділяється на академічну, професійну та побутову, що відображає специфіку відкладання завдань у навчанні, роботі та повсякденному житті. За психологічними причинами прокрастинація буває мотиваційною, емоційною та

когнітивною, що пояснює роль низької зацікавленості, страху невдачі або труднощів у організації діяльності. За часовим виміром виділяють ситуативну та хронічну прокрастинацію, які різняться частотою і стабільністю проявів. Усвідомлення сутності та класифікації прокрастинації є важливим для розвитку ефективних стратегій саморегуляції, підвищення продуктивності та формування психологічної стійкості особистості.

1.2. Особистісні та мотиваційні характеристики перфекціонізму

Особистісні та мотиваційні характеристики перфекціонізму є складним психологічним феноменом, що проявляється в прагненні до бездоганності, високих стандартів і контролю над власними діями та результатами діяльності. На рівні особистості перфекціонізм проявляється через підвищену самокритичність, схильність до аналізу та оцінювання власної поведінки, а також потребу у постійному самовдосконаленні. Особи з високим рівнем перфекціонізму часто характеризуються надмірною вимогливістю до себе та оточуючих, що може супроводжуватися тривожністю, страхом помилок і уникненням ситуацій, у яких можливий провал (Додаток В).

Особистісні риси перфекціонізму проявляються через низку взаємопов'язаних характеристик, що суттєво впливають на спосіб сприйняття світу, взаємодії з оточенням та ефективність виконання завдань. Високий рівень самокритичності є однією з ключових рис таких осіб і проявляється у постійному сумніванні у власних рішеннях, самозвинуваченні за навіть незначні помилки та прагненні досягти максимальної точності у будь-якій діяльності. Така самокритичність стимулює прагнення до самовдосконалення, проте часто супроводжується тривожністю та емоційним напруженням, оскільки кожна помилка сприймається як серйозне порушення власних стандартів.

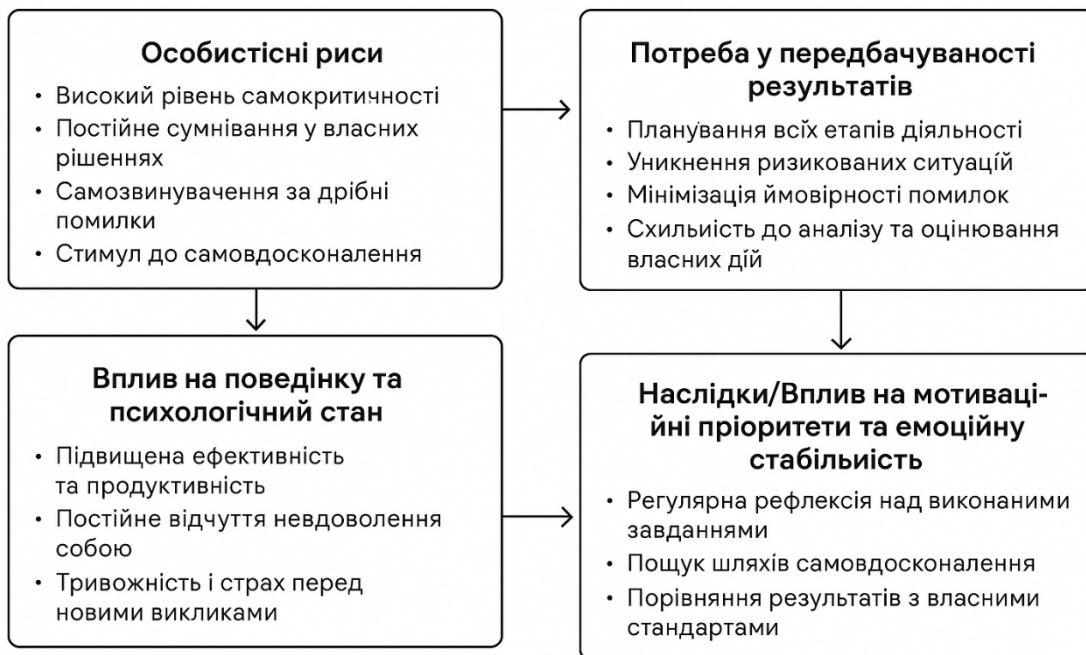


Рис 1.2 Структура особистісних рис та проявів перфекціонізму та їх вплив на поведінку й психологічний стан

Джерело:[21, с.343-350]

Відповідальність та дисциплінованість формують здатність перфекціоністів дотримуватися встановлених термінів і організувати робочий процес таким чином, щоб забезпечити високий рівень виконання завдань. Риса передбачає чітке планування, ретельне виконання завдань та контроль результатів на кожному етапі роботи, що дозволяє досягати стабільних та передбачуваних результатів. Водночас надмірна дисциплінованість може призводити до перевтоми, оскільки людина постійно ставить перед собою високі вимоги і рідко дозволяє собі пом'якшити стандарти.

В сучасній психології досліджено, що «потреба у передбачуваності результатів визначає схильність до детального планування всіх етапів діяльності та уникнення ризикованих або непередбачуваних ситуацій. Такі особи часто обирають стратегічно безпечні шляхи досягнення цілей, ретельно аналізують можливі наслідки своїх дій і намагаються передбачити будь-які потенційні проблеми» [24, с.128-138]. Схильність до аналізу та оцінювання власних дій проявляється у регулярній рефлексії над виконаними завданнями, оцінюванні своїх досягнень та невдач, а також у пошуку шляхів для подальшого

самовдосконалення. Перфекціоністи постійно порівнюють отримані результати з власними стандартами і прагнуть підвищити ефективність своєї діяльності.

Українці вчені встановили, що «мотиваційні характеристики перфекціонізму формують ключовий аспект поведінки та діяльності особистості, визначаючи прагнення до досягнення високих результатів і спосіб взаємодії з навколишнім середовищем. Орієнтація на досягнення успіху виступає однією з головних рис мотиваційної структури перфекціоніста і проявляється у постійному стремлінні до високих результатів у професійній, навчальній та особистісній діяльності» [31, с.19-25]. Прагнення стимулює розвиток навичок, підвищення компетентності, формування професійної майстерності та ефективності виконання завдань, водночас підштовхуючи особистість до самовдосконалення та пошуку нових можливостей для реалізації потенціалу (Додаток Г).

Страх невдачі, який також є важливою складовою мотиваційної системи перфекціоніста, значною мірою впливає на прийняття рішень і вибір завдань. Він призводить до уникання складних або ризикованих ситуацій через можливість помилитися або отримати негативну оцінку, що іноді обмежує потенціал особистості і знижує готовність до експериментів. Раса створює внутрішнє напруження та психологічне навантаження, оскільки кожна помилка сприймається як серйозне порушення власних стандартів, що формує постійну тривожність і підвищену емоційну чутливість до невдач.

Кононеко О.І. здійснив визначення, що «внутрішня мотивація, яка лежить у основі прагнення до досконалості, проявляється у бажанні покращувати власні навички, досягати особистих стандартів і реалізовувати свій потенціал незалежно від зовнішніх оцінок. Вона стимулює саморозвиток, підвищує продуктивність і сприяє досягненню високої якості виконаної роботи. Особистості з високим рівнем внутрішньої мотивації здатні концентруватися на власних цілях і підтримувати високу ефективність навіть за відсутності зовнішньої оцінки, що формує автономність та самостійність у прийнятті рішень.

Зовнішня мотивація проявляється через прагнення отримати схвалення оточення, визнання авторитетних фігур або позитивну оцінку соціуму. Вона

формує соціальний контроль над діями перфекціоніста, стимулює дотримання високих стандартів поведінки та підвищує мотивацію досягати видимих результатів» [41, с.199-207]. Разом із внутрішньою мотивацією зовнішні стимули створюють комплексний механізм, який підтримує активність, цілеспрямованість та готовність до самовдосконалення, проте надмірний тиск з боку оточення може призводити до стресових станів, тривожності та емоційного вигорання.

У сукупності всі ці мотиваційні характеристики визначають не лише ефективність діяльності перфекціоніста, але й його психологічний стан, рівень задоволеності власними досягненнями, здатність конструктивно взаємодіяти з оточенням та гнучко реагувати на нові виклики. Комплексний вплив внутрішніх і зовнішніх стимулів формує особливий тип поведінки, орієнтованої на досягнення досконалості, що одночасно сприяє високій продуктивності та створює ризик емоційного навантаження, підкреслюючи важливість балансу між прагненням до успіху та підтримкою психологічного благополуччя.

Когнітивні особливості перфекціонізму відіграють ключову роль у формуванні способів мислення, сприйняття інформації та оцінювання власних дій, що суттєво впливає на ефективність діяльності та психологічний стан особистості. Однією з найбільш помітних рис є катастрофізація та завищені очікування, що проявляються у схильності перебільшувати значення власних помилок і невдач, а також у постійному контролі результатів діяльності. Таке мислення супроводжується підвищеною тривожністю, страхом помилитися і надмірною самокритичністю, що часто обмежує готовність особистості до прийняття рішень та експериментів. Перфекціоністи схильні драматизувати наслідки навіть незначних помилок, оцінюючи їх як серйозне порушення власних стандартів, що підсилює внутрішнє напруження та психологічне навантаження.

Науковцями було доведено, що «надмірне планування виступає ще однією важливою когнітивною рисою перфекціоністів і характеризується скрупульозним організуванням усіх етапів діяльності та ретельним продумуванням кожного кроку. Через невпевненість у власних рішеннях та страх

перед непередбачуваними наслідками особистість може відкладати прийняття рішень або затримувати виконання завдань, прагнучи забезпечити максимально передбачуваний результат» [43, с.72-78]. Такий підхід дозволяє мінімізувати ризик помилок і досягати високої точності виконання, але водночас може знижувати гнучкість мислення та здатність адаптуватися до нових або нестандартних ситуацій.

Когнітивні особливості перфекціонізму формують схильність до постійного порівняння отриманих результатів із власними високими стандартами, що стимулює саморефлексію та пошук шляхів удосконалення. Особистість активно аналізує свої дії, оцінює їхню ефективність і прагне виправити будь-які невідповідності очікуваному результату. Така увага до деталей і контроль за процесом сприяють розвитку професійних та особистісних компетенцій, але одночасно підвищують ризик перевтоми та емоційного вигорання через постійне внутрішнє напруження.

Було доведено, що «у сукупності катастрофізація, завищені очікування та надмірне планування створюють складну когнітивну структуру мислення, що поєднує прагнення до контролю, точності та досконалості з високим рівнем тривожності та самокритичності. Комплекс рис визначає поведінкові стратегії перфекціоніста, впливає на його мотивацію, прийняття рішень та емоційний стан, формуючи як позитивні прояви у вигляді високої продуктивності та якості виконаної роботи, так і негативні наслідки у вигляді психологічного стресу, страху невдачі та зниження гнучкості в умовах непередбачуваних ситуацій» [35, с.79-86].

Таким чином, особистісні та мотиваційні характеристики перфекціонізму визначають поведінку та способи взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Вони проявляються через високий рівень самокритичності, відповідальність, дисциплінованість, потребу у передбачуваності результатів і схильність до аналізу власних дій. Мотиваційна складова включає орієнтацію на досягнення успіху, страх невдачі, внутрішню мотивацію до самовдосконалення та прагнення отримати схвалення оточення. Разом ці характеристики формують структуру поведінки, що поєднує прагнення до досконалості, контроль над

результатами та високу продуктивність, водночас створюючи ризик емоційного напруження, тривожності та психологічного стресу.

1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації

Теоретичні моделі взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації — це систематизовані концепції, які пояснюють, як особистісні та психологічні характеристики, зокрема прагнення до досконалості, впливають на тенденцію відкладати виконання завдань. Вони розкривають механізми, що лежать в основі цього взаємозв'язку, показують, які когнітивні переконання, мотиваційні установки та емоційні реакції сприяють прокрастинації у людей із високими перфекціоністськими тенденціями. Такі моделі дозволяють зрозуміти, чому прагнення до ідеального результату іноді стимулює продуктивність, а іноді — паралізує дію через страх невдачі або внутрішню тривогу. Вони інтегрують різні підходи: когнітивно-поведінковий, мотиваційний, емоційно-особистісний та системний, демонструючи комплексність взаємодії між високими стандартами, самокритикою, тривожністю та відкладанням завдань»[57, с.861-871]. На основі цих моделей розробляються психологічні стратегії подолання прокрастинації та корекції надмірного перфекціонізму (Додаток Д).

Когнітивно-поведінковий підхід до вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації розглядає надмірне прагнення до досконалості як один із головних чинників формування високого внутрішнього психологічного тиску на особистість, який постійно активізує механізми самоконтролю та самооцінки через порівняння власних результатів із завищеними стандартами. Тиск проявляється у постійній тривозі, самокритиці та почутті невпевненості у власних здібностях, що створює перешкоди для своєчасного початку або завершення завдань. Високі стандарти, страх помилки та відчуття обов'язку досягти ідеального результату стають основою для

розвитку психологічних блоків, які проявляються у відкладанні виконання завдань і втраченому відчутті контролю над процесом.

Сучасна українська психологиня, що активно працює в науковій сфері Дуб В.Г. в своїх дослідженнях висвітлює, що «прокрастинація виступає своєрідним механізмом захисту особистості, який тимчасово знижує рівень внутрішньої напруги та дозволяє уникнути неприємних емоцій, пов'язаних із можливою невдачею або внутрішнім відчуттям недостатності компетентності. Наприклад, студент може відкласти написання реферату, переживаючи страх, що його робота не відповідатиме високим стандартам або не досягне бажаного рівня ідеальності, що створює додатковий емоційний дискомфорт» [29, с.53-66]. Відкладання завдання дозволяє тимчасово зменшити стрес і уникнути відчуття провини, проте воно не вирішує проблему, а лише поглиблює замкнене коло тривоги, самокритики та відкладання.

Така динаміка свідчить про складний взаємозв'язок між когнітивними переконаннями, емоційними реакціями та поведінковими стратегіями уникнення, що характерний для когнітивно-поведінкової моделі перфекціонізму та прокрастинації. Додатково дослідження показують, що рівень прокрастинації може зростати у тих випадках, коли внутрішній тиск супроводжується зовнішніми вимогами, соціальними очікуваннями або недостатньою підтримкою оточення, що ще більше посилює страх невдачі та потребу досягти досконалості. Когнітивно-поведінкова модель демонструє, що перфекціонізм і прокрастинація не є ізольованими явищами, а функціонально взаємопов'язані, де прагнення до ідеального результату одночасно стимулює і паралізує дію, впливаючи на продуктивність, ефективність планування та психологічне благополуччя особистості.

Мотиваційний підхід до вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації розглядає перфекціонізм як прояв внутрішньої мотивації досягнення досконалості та високих стандартів у роботі чи навчанні. У цьому контексті перфекціоністські тенденції спонукають особистість ставити перед собою амбітні цілі та прагнути максимально якісного виконання завдань, що з

одного боку може стимулювати продуктивність, а з іншого створює умови для виникнення психологічного конфлікту.



Рис 1.3 Мотиваційна модель взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації

Джерело:[7, с.117-123]

Конфлікт між прагненням до ідеального результату та відчуттям власної невідповідності, недостатності знань або ресурсів для досягнення цього результату призводить до того, що завдання відкладається. Прокрастинація у такій ситуації виконує роль механізму захисту, який дозволяє тимчасово уникнути стресу, тривоги та внутрішнього дискомфорту, пов'язаних із потенційною невдачею. Наприклад, працівник може не починати проект, оскільки сумнівається, що зможе виконати його «ідеально», і відкладання стає способом знизити емоційне навантаження та уникнути почуття невпевненості. Проте відкладення завдань лише посилює внутрішній тиск, створює замкнене коло між прагненням до досконалості, страхом невдачі та тривогою, що поглиблює негативний вплив на ефективність роботи.

Мотиваційна модель демонструє, що перфекціонізм не завжди призводить до підвищення продуктивності, оскільки надмірне бажання досягти ідеалу може блокувати початок дії та спричиняти хронічне відкладання завдань. Усвідомлення цих механізмів дозволяє розробляти стратегії управління

мотивацією та плануванням, які допомагають балансувати між прагненням до високих стандартів та реалістичним підходом до виконання завдань, що сприяє зниженню прокрастинації та покращенню результативності діяльності.

Дубініна К.В. , кандидат психологічних наук та доцент кафедри психології НПУ імені М.П. Драгоманова, у своїх дослідженнях висвітлює, що «емоційно-особистісний підхід до вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації розглядає високий рівень самокритичності та тривожності як ключові особистісні характеристики, що визначають поведінкові стратегії людини. Надмірна самокритика створює постійне відчуття незадоволеності власними результатами та формує внутрішнє напруження, яке посилюється під впливом тривожності та страху негативної оцінки з боку оточення» [30, с.172-180]. У таких умовах прокрастинація виступає як своєрідна стратегія уникнення стресу і неприємних емоцій, дозволяючи тимчасово знизити внутрішню напругу та уникнути відчуття невпевненості у власних здібностях.

Водночас відкладання завдань спричиняє посилення самокритики, створюючи замкнене коло, де страх невдачі та внутрішній тиск тільки зростають, а продуктивність і задоволення від діяльності знижуються. Наприклад, художник може відкладати роботу над картиною через страх критики та власну невпевненість у своїх художніх здібностях, що тимчасово полегшує емоційний стан, проте не вирішує проблему і підтримує цикл тривоги та прокрастинації. Емоційно-особистісна модель демонструє, що взаємозв'язок між перфекціонізмом та відкладанням завдань формується через складну взаємодію особистісних рис, емоційних реакцій та поведінкових стратегій, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до розуміння цих явищ і розробки методів психологічного регулювання тривожності.

Системна або інтегративна модель взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації розглядає дане явище як результат взаємодії особистісних, когнітивних, емоційних та соціальних факторів, що одночасно впливають на поведінку індивіда. У цій моделі перфекціонізм не обмежується лише внутрішньою потребою досягати досконалості, а включає взаємодію з зовнішнім

середовищем, зокрема соціальними очікуваннями, вимогами оточення та стандартами, встановленими іншими людьми [9, с. 627–639] (Додаток Е).

Конфлікт між високими власними стандартами та очікуваннями оточення створює внутрішнє напруження та тривогу, що може призвести до паралічу дії, коли особистість відкладає завдання через відчуття нездатності відповідати одночасно всім вимогам. Водночас у деяких випадках взаємодія цих чинників може слугувати стимулом до продуктивності, коли соціальна підтримка або зовнішня мотивація допомагають долати внутрішні сумніви та страх помилки. Наприклад, студентка може відкласти виконання завдання через поєднання високих власних стандартів та очікувань викладача, що одночасно створює психологічний тиск і формує відчуття невпевненості у власних силах.

Системна модель підкреслює, що прокрастинація та перфекціонізм є результатом комплексної взаємодії різних факторів, і їх прояви можуть варіюватися залежно від особистісних характеристик індивіда, рівня тривожності, соціального контексту та наявності зовнішніх стимулів. Такий підхід дозволяє більш глибоко зрозуміти механізми виникнення відкладання завдань та розробляти ефективні стратегії психологічного регулювання, які враховують як внутрішні мотиваційні та емоційні фактори, так і зовнішні умови, що впливають на поведінку особистості, сприяючи підвищенню продуктивності та зниженню негативного впливу перфекціонізму на психоемоційний стан.

За методиками дослідження сучасних науковців було визначено, що «сучасна інтегративна модель взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації розглядає це явище як результат складної взаємодії когнітивних, мотиваційних та емоційних компонентів особистості, які взаємопов'язані і взаємодоповнюють один одного, формуючи поведінкові стратегії індивіда. Когнітивні аспекти моделі включають переконання про необхідність досягнення високих стандартів, страх помилки та надмірну самокритику, що визначає ставлення до власних можливостей і оцінку результатів діяльності» [38, с.24-29].

Рудоманенко Ю.В. сучасна українська психологиня, що досліджує прокрастинацію в своїй роботі описує, що «мотиваційні компоненти проявляються у прагненні досягти досконалості, самореалізації та відповідності

внутрішнім і зовнішнім очікуванням, водночас формуючи амбітні цілі і високі стандарти продуктивності. Емоційні фактори включають тривожність, внутрішнє напруження та емоційний дискомфорт, які можуть виступати як стимулом до дії, так і причиною відкладання завдань. Динамічний баланс між прагненням до ідеального результату та страхом невдачі визначає, чи індивід ефективно організовує свою діяльність, чи піддається паралічу дії та відкладає завдання. Прокрастинація у цьому контексті виступає наслідком порушення цього балансу, коли емоційне напруження і страх помилки переважають мотиваційні стимули, тоді як у випадках гармонійного поєднання компонентів інтегративна модель стимулює продуктивність, дозволяючи особистості досягати високих результатів без надмірного стресу.

Менеджер із високими вимогами до себе може відчувати значний стрес перед дедлайном і частково відкладає виконання завдань через страх, що результат не відповідатиме його власним стандартам, водночас залишаючись продуктивним завдяки внутрішній мотивації завершити роботу та намаганням дотриматися поставлених цілей» [48, с.24-30]. Сучасна інтегративна модель демонструє, що перфекціонізм і прокрастинація взаємопов'язані через складну взаємодію когнітивних переконань, мотиваційних установок і емоційних станів, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до аналізу цього явища та розробки ефективних психологічних стратегій, які дозволяють знижувати тривожність, регулювати внутрішні стандарти, балансувати мотивацію та підвищувати ефективність діяльності у різних професійних і життєвих ситуаціях.

Отже, теоретичні моделі взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації мають велике значення для розуміння механізмів, що визначають поведінку людини при відкладанні завдань і прагненні до досконалості. Вони дозволяють пояснити, як когнітивні переконання, мотиваційні установки та емоційні реакції взаємодіють між собою, формуючи прокрастинацію або стимулюючи продуктивність. Застосування цих моделей сприяє розробці ефективних психологічних стратегій, спрямованих на регулювання внутрішніх стандартів, зниження тривожності та підвищення ефективності діяльності, що особливо важливо у навчанні, професійній діяльності та саморозвитку.

Висновки до першого розділу У першому розділі було розглянуто теоретико-психологічні засади дослідження прокрастинації перфекційних осіб, що дозволило ґрунтовно проаналізувати природу, структуру та механізми взаємодії цих явищ. Показано, що прокрастинація є складним багатовимірним феноменом, який проявляється у свідомому чи несвідомому відкладанні значущих завдань, що зумовлюється поєднанням когнітивних бар'єрів, емоційних реакцій та недостатньої саморегуляції. Виокремлено основні класифікаційні підходи до прокрастинації – діяльнісний, мотиваційний, емоційний і часовий, що дозволяє глибше зрозуміти особливості її виникнення та функціонування. Перфекціонізм у роботі визначено як комплекс особистісних і мотиваційних характеристик, що виявляються через прагнення до високих стандартів, самокритичність, орієнтацію на результат і потребу у зовнішньому та внутрішньому схваленні. Наголошено, що такі тенденції можуть як підвищувати ефективність, так і спричиняти тривожність, страх помилок та емоційне виснаження. У розділі також проаналізовано провідні теоретичні моделі взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму: когнітивно – поведінкову, мотиваційну, емоційно - особистісну та інтегративну. Усі підходи підкреслюють, що поєднання завищених стандартів, самокритики та страху невдачі створює сприятливі умови для виникнення відкладання діяльності. Прагнення до ідеального результату нерідко призводить до паралічу дії, збільшення внутрішнього напруження й уникнення ситуацій, де можлива помилка.

Отже, взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації є комплексним і зумовленим поєднанням когнітивних установок, емоційних станів та мотиваційних механізмів. Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що саме перфекціоністські риси часто лежать в основі формування стійкої прокрастиційної поведінки, що вимагає подальшого емпіричного вивчення та розробки ефективних стратегій психологічної корекції.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто теоретико-психологічні засади дослідження прокрастинації перфекційних осіб, що дозволило ґрунтовно проаналізувати природу, структуру та механізми взаємодії цих явищ. Показано, що прокрастинація є складним багатовимірним феноменом, який проявляється у свідомому чи несвідомому відкладанні значущих завдань, що зумовлюється поєднанням когнітивних бар'єрів, емоційних реакцій та недостатньої саморегуляції. Виокремлено основні класифікаційні підходи до прокрастинації – діяльнісний, мотиваційний, емоційний і часовий, що дозволяє глибше зрозуміти особливості її виникнення та функціонування. Перфекціонізм у роботі визначено як комплекс особистісних і мотиваційних характеристик, що виявляються через прагнення до високих стандартів, самокритичність, орієнтацію на результат і потребу у зовнішньому та внутрішньому схваленні. Наголошено, що такі тенденції можуть як підвищувати ефективність, так і спричиняти тривожність, страх помилок та емоційне виснаження. У розділі також проаналізовано провідні теоретичні моделі взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму: когнітивно – поведінкову, мотиваційну, емоційно - особистісну та інтегративну. Усі підходи підкреслюють, що поєднання завищених стандартів, самокритики та страху невдачі створює сприятливі умови для виникнення відкладання діяльності. Прагнення до ідеального результату нерідко призводить до паралічу дії, збільшення внутрішнього напруження й уникнення ситуацій, де можлива помилка.

Отже, взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації є комплексним і зумовленим поєднанням когнітивних установок, емоційних станів та мотиваційних механізмів. Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що саме перфекціоністські риси часто лежать в основі формування стійкої прокрастиційної поведінки, що вимагає подальшого емпіричного вивчення та розробки ефективних стратегій психологічної корекції.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організаційні та демографічні характеристики вибірки дослідження

Дослідження прокрастинації у перфекціоністів передбачає детальне вивчення організаційних та демографічних характеристик вибірки, що дозволяє комплексно оцінювати особливості досліджуваної групи та забезпечувати репрезентативність отриманих даних. Вибірка формується на основі цільового підбору респондентів, які відповідають критеріям перфекціонізму та добровільно погоджуються брати участь у дослідженні. Збір інформації здійснюється за допомогою анкетування, що дозволяє отримувати як демографічні, так і психологічні дані, необхідні для аналізу проявів прокрастинації.

Сучасними науковцями було проаналізовано, що «до ключових демографічних характеристик респондентів відносяться вік, стать, рівень освіти, професійна сфера, сімейний стан та місце проживання. Віковий склад вибірки розподіляється за основними категоріями: молоді дорослі, особи середнього віку та старші дорослі, що дозволяє досліджувати вікові закономірності проявів прокрастинації. Стать респондентів враховується для виявлення можливих гендерних відмінностей у поведінкових паттернах та рівні перфекціонізму. Аналіз рівня освіти надає інформацію про вплив освітнього досвіду та вимог навчальної діяльності на схильність до відкладання завдань, тоді як професійна сфера дозволяє оцінювати взаємозв'язок умов роботи та специфіки професії з проявами прокрастинації» [10, с.98-107].

Сімейний стан респондентів розглядається як фактор, що впливає на мотивацію до виконання завдань та управління часом, а місце проживання дозволяє враховувати соціальні та культурні умови, в яких перебувають учасники дослідження. Організаційні характеристики включають опис методу

збору даних, типу вибірки та обсягу респондентів, що забезпечує надійність та достовірність отриманих результатів. Використання анкетування дозволяє систематизувати інформацію, робити її порівняльною та проводити кількісний і якісний аналіз залежностей між демографічними факторами та проявами прокрастинації у перфекціоністів (Додаток Є).

Дослідження прокрастинації у перфекціоністів передбачає систематичне вивчення організаційних та демографічних характеристик респондентів, що забезпечує надійну основу для оцінки факторів, які впливають на відкладання завдань. Віковий склад учасників охоплює категорії від молодих дорослих до осіб старшого віку, що дозволяє виявляти вікові тенденції проявів прокрастинації та взаємозв'язок перфекціонізму з етапами дорослого життя. Анкетування, як основний інструмент збору даних, забезпечує отримання кількісної та якісної інформації щодо поведінкових паттернів у різних вікових групах.

Збір вікових даних дозволяє проводити кореляційний аналіз між віком та рівнем схильності до відкладання завдань, а також порівнювати інтенсивність прокрастинації у молодих та зрілих респондентів. Аналіз отриманих даних дає змогу визначати, які вікові категорії демонструють підвищену схильність до відкладання завдань, а також виявляти особливості мотиваційного компонента поведінки перфекціоністів на різних етапах життя [1, с.68-89]. Поглиблене дослідження вікових груп дозволяє окреслити психологічні чинники, що впливають на продуктивність і самоорганізацію, а також враховувати соціальні очікування та професійні вимоги, які змінюються з віком.

Розподіл респондентів за статтю дозволяє вивчати гендерні відмінності у прояві прокрастинації. Чоловіки та жінки мають специфічні поведінкові патерни, які впливають на швидкість виконання завдань та ступінь самоконтролю, а також на схильність до надмірної самокритичності та страху помилки. Використання анкетування надає можливість коректно зіставляти відповіді респондентів різної статі, що створює передумови для порівняльного аналізу і дозволяє визначати статистично значущі відмінності у прояві прокрастинації та її психологічних детермінантів. Розгляд гендерних аспектів

сприяє глибшому розумінню соціокультурних і біологічних чинників, які впливають на поведінку перфекціоністів. Додатково аналіз статевих відмінностей дозволяє оцінювати взаємодію з іншими змінними, такими як рівень освіти та професійна сфера, що дає змогу створювати більш точні моделі прогнозування прокрастинації.

Також визначено, що «рівень освіти учасників визначається як один із факторів, що формує когнітивні та мотиваційні особливості перфекціоністів. Середня освіта, професійно-технічна та вища освіта впливають на здатність до організації часу, планування завдань та управління власною активністю. Застосування анкетування дозволяє виявляти взаємозв'язок освітнього рівня з рівнем схильності до відкладання справ і виявляти закономірності, пов'язані з підвищеними або заниженими стандартами самооцінки. Аналіз освіти дозволяє оцінювати вплив навчального середовища, методів навчання та академічних вимог на розвиток перфекціоністських рис та прокрастинації [1, с. 322-332]. Додатково відстежується, як освітній досвід взаємодіє з віковими категоріями, статтю та професійною сферою, що забезпечує комплексне розуміння психологічних патернів.

Професійна сфера респондентів охоплює студентів, працівників сфери послуг, науково-технічних спеціалістів, представників творчих професій та інших. Кожна категорія характеризується специфічними вимогами до продуктивності та результатів діяльності, що безпосередньо впливає на прояви прокрастинації. Опитування дає змогу аналізувати, як професійні обов'язки, рівень відповідальності та вимоги до досконалості формують поведінкові патерни перфекціоністів, які можуть включати надмірне планування, часту перевірку результатів або затримку виконання завдань. Виявляються закономірності між вимогами професійного середовища та інтенсивністю проявів прокрастинації. Додатковий аналіз професійних груп дозволяє визначати взаємозв'язок між рівнем стресу, робочим навантаженням і тенденцією відкладати завдання, що створює базу для рекомендацій щодо оптимізації робочих процесів.

Сімейний стан учасників дослідження розглядається як один із соціальних чинників, що впливає на мотивацію та організацію власної діяльності. Неодружені та не заміжні особи демонструють певні особливості у розподілі часу та концентрації уваги, тоді як одружені та заміжні респонденти в умовах сімейних обов'язків демонструють інші моделі поведінки, пов'язані з пріоритетами та соціальною відповідальністю. Опитування дозволяє оцінювати вплив сімейних зобов'язань на прояви прокрастинації, зокрема взаємозв'язок між соціальною підтримкою, очікуваннями оточення та власними стандартами. Розгляд сімейного стану у взаємодії з віком та професійною сферою дозволяє визначати складні моделі поведінкових патернів, що впливають на продуктивність і рівень стресу. Додатково вивчається, як наявність дітей та інших сімейних обов'язків корелює з особливостями планування та відкладання завдань.

Місце проживання респондентів включає міські, сільські та передмістні райони, що дає змогу оцінювати вплив соціального та культурного середовища на поведінку перфекціоністів. У міських умовах підвищений темп життя та високі вимоги до продуктивності можуть стимулювати як організовану діяльність, так і прокрастинацію, пов'язану з перевантаженням та страхом невдачі. В умовах сільської місцевості або передмістя соціальна структура, доступ до ресурсів та культурні традиції створюють інші умови для формування поведінкових патернів, що дозволяє виявляти контекстуальні особливості відкладання завдань [14, с.59-67]. Аналіз місця проживання дозволяє враховувати соціальні та економічні фактори, які формують мотивацію до виконання завдань, а також специфіку доступу до освітніх та професійних ресурсів. Додатково досліджується взаємозв'язок між середовищем проживання, рівнем освіти та професійною сферою, що сприяє комплексному розумінню причин прокрастинації.

Критерії включення у вибірку забезпечують фокусування на цільовій групі та репрезентативність дослідження. Добровільна участь, вік від 18 років, наявність ознак перфекціонізму та здатність самостійно заповнити анкету формують основу для збору достовірних даних. Попередня перевірка

респондентів дозволяє виключати випадки, коли участь у дослідженні не відповідає методологічним вимогам, що забезпечує чистоту та однорідність вибірки. Додатково визначаються критерії відсіювання респондентів, які можуть спотворювати результати, наприклад через низьку мотивацію або нерозуміння запитань анкети.

У своїх дослідженнях зарубіжні науковці, які спеціалізуються на методології соціологічних опитувань, аналізу та статистики даних зазначають, що «метод збору даних включає анкетування у різних форматах, зокрема онлайн-анкети та паперові форми, що забезпечує доступ до різних груп респондентів та підвищує обсяг зібраної інформації. Анкетування дозволяє систематизувати демографічні та психологічні характеристики, робити їх порівняльними та проводити кількісний аналіз, а також забезпечує можливість статистичної обробки даних для виявлення закономірностей. Додатково застосовуються процедури контролю за заповненням анкет, що мінімізують ймовірність помилок і неповних даних» [4, с.1873–1904]. Методика збору забезпечує гнучкість і адаптивність дослідження до різних умов та форматів участі респондентів.

Тип вибірки визначається як цільова або стратифікована, що дозволяє відображати різні вікові категорії, професійні групи та гендерні особливості, забезпечуючи комплексне охоплення цільової аудиторії. Стратифікація вибірки дозволяє проводити більш точні порівняння між підгрупами та оцінювати вплив окремих характеристик на прояви прокрастинації. Додатково враховується взаємодія між критеріями включення та демографічними параметрами, що дозволяє створювати багаторівневі моделі аналізу поведінки перфекціоністів.

Обсяг вибірки визначається виходячи з завдань дослідження та статистичних вимог. Достатня кількість спостережень створює умови для проведення надійного аналізу та отримання обґрунтованих висновків щодо взаємозв'язку демографічних характеристик та проявів прокрастинації. Враховується потенційна втрата респондентів у процесі збору даних, а також необхідність забезпечення репрезентативності кожної категорії. Обсяг вибірки забезпечує можливість застосування різних статистичних методів для виявлення

закономірностей, включаючи кореляційний та регресійний аналізи, а також порівняльні дослідження підгруп.

Потенційні обмеження, що пов'язані з добровільною участю та суб'єктивністю відповідей, враховуються шляхом аналітичного контролю та статистичної корекції, що дозволяє мінімізувати похибки та забезпечити достовірність отриманих результатів. Аналіз можливих упереджень дає змогу оцінювати вплив зовнішніх і внутрішніх факторів на відповіді респондентів. Виявлення та корекція похибок дозволяють підвищити наукову обґрунтованість отриманих висновків і забезпечують точність інтерпретації даних.

Представники наукової школи методології опитувань, визначають, що «методологічна структура дослідження передбачає комплексний аналіз вікових, гендерних, освітніх, професійних, соціальних та просторових характеристик респондентів у взаємозв'язку з проявами прокрастинації. Взаємодія між цими факторами формує основу для інтерпретації результатів і дає змогу виявляти закономірності, що стосуються поведінкових патернів перфекціоністів. Аналітичний підхід до обробки отриманих даних дозволяє формулювати висновки, що обґрунтовують вплив соціальних, когнітивних та культурних чинників на схильність до відкладання завдань та особливості організації власної діяльності» [8, с. 213–232]. Додатковий аналіз міжфакторних взаємозв'язків дозволяє оцінювати комплексні моделі прокрастинації та прогнозувати поведінкові стратегії респондентів у різних соціальних і професійних контекстах.

Представниками міжнародної психологічної спільноти було встановлено, що «застосування комплексного підходу забезпечує системність дослідження, що поєднує кількісні та якісні методи збору та обробки даних. Урахування всіх організаційних та демографічних характеристик респондентів дозволяє проводити порівняльний аналіз між групами та оцінювати вплив окремих факторів на прояви прокрастинації. Такий підхід формує надійну методологічну основу для побудови наукових висновків і рекомендацій щодо управління часом та оптимізації діяльності перфекціоністів у різних соціальних та професійних умовах. Додатково інтеграція отриманих результатів з

теоретичними моделями дозволяє уточнювати психологічні концепції прокрастинації та розробляти практичні рекомендації для підвищення продуктивності» [3, с. 167-175]. Завершення дослідження передбачає інтеграцію отриманих результатів у загальну аналітичну картину, де розглядаються взаємозв'язки між віком, статтю, рівнем освіти, професійною сферою, сімейним станом та місцем проживання. Виявлені закономірності дозволяють формулювати концептуальні положення щодо проявів прокрастинації у перфекціоністів та створювати рекомендації для подальших практичних і наукових досліджень у цій сфері.

Отже, організаційні та демографічні характеристики вибірки дослідження забезпечують репрезентативність і достовірність даних. Вивчення віку, статі, освіти, професійної сфери, сімейного стану та місця проживання учасників дозволяє виявляти закономірності поведінки та взаємозв'язки між соціальними, когнітивними та культурними факторами. Збір інформації здійснюється через анкетування або опитування, що дозволяє систематизувати дані та проводити статистичний аналіз. Врахування типу вибірки, обсягу та критеріїв включення сприяє формуванню цільової групи, підвищуючи точність і наукову цінність дослідження.

2.2. Психодіагностичні методи оцінки рівня перфекціонізму та проявів прокрастинації

Психодіагностичні методи відіграють ключову роль у дослідженні перфекціонізму та проявів прокрастинації, оскільки дозволяють систематично оцінювати як особистісні характеристики, так і поведінкові патерни респондентів. Для вивчення рівня перфекціонізму застосовуються стандартизовані опитувальники та шкали, які забезпечують кількісну оцінку інтенсивності перфекціоністських тенденцій, рівня самокритичності, орієнтації на досконалість та страху помилки. Такі інструменти дозволяють порівнювати показники між різними групами, визначати взаємозв'язок перфекціонізму з

іншими психологічними характеристиками та виявляти індивідуальні особливості, що впливають на продуктивність і самоорганізацію (Додаток Ж).

Шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) є одним із провідних психодіагностичних інструментів, призначених для визначення рівня перфекціонізму та його складових у психічній структурі особистості. Вона базується на концепції багатовимірного перфекціонізму, що передбачає наявність різних аспектів і проявів цієї особистісної риси (Додаток З).

Дослідження за допомогою FMPS дозволяє не лише оцінити загальний рівень перфекціонізму, а й розмежувати його основні компоненти, серед яких виділяються самокритичність, орієнтація на досконалість, страх помилки та сумісність із іншими людьми. Самокритичність проявляється через постійне внутрішнє самоконтролювання, прискіпливу увагу до власних недоліків та хиб, підвищену чутливість до власних помилок і невдач, що може впливати на психоемоційний стан людини та підвищувати рівень тривожності. Орієнтація на досконалість характеризується прагненням до максимально високих стандартів у власних діях та досягненнях, що часто супроводжується самовимогливістю, прагненням до ідеалу та посиленою концентрацією на результатах, які відповідають власним або соціально нав'язаним очікуванням.

Страх помилки відображає внутрішнє побоювання невдач, страх критики та осуду з боку оточення, що може призводити до уникнення нових або складних завдань і обмежувати активну поведінку особистості. Компонент сумісності з іншими пов'язаний із порівнянням власних досягнень із очікуваннями та стандартами навколишнього середовища, прагненням відповідати соціальним нормам і отримувати схвалення від інших, що має значення для міжособистісних стосунків і соціальної адаптації.

Міжнародними дослідниками було висвітлено, що «FMPS застосовується у форматі анкетування, що дозволяє стандартизовано та кількісно оцінювати різні аспекти перфекціонізму. Використання стандартизованої анкети забезпечує надійність і валідність отриманих результатів, дозволяє проводити порівняння між різними групами респондентів, а також відстежувати динаміку змін у рівні

перфекціонізму під час психологічних досліджень або терапевтичної роботи. Кількісна оцінка окремих компонентів перфекціонізму дає змогу виявити домінуючі риси, що можуть бути ризиковими для психічного здоров'я, та визначити області, які потребують психологічного коригування або підтримки. FMPS широко використовується у наукових дослідженнях для аналізу взаємозв'язку перфекціонізму з іншими психологічними феноменами, такими як тривожність, депресивні симптоми, когнітивні стилі та ефективність навчальної чи професійної діяльності» [5, с142-150].

Шкала перфекціонізму Хамфріса (Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale, HMPS) є одним із провідних інструментів психодіагностики, спрямованих на вивчення багатовимірного перфекціонізму з акцентом на міжособистісні та внутрішні аспекти цієї особистісної риси. Методика дозволяє досліджувати перфекціонізм не лише як індивідуальну характеристику, що проявляється у високих вимогах до себе, але й як фактор, що формує взаємини з оточенням та піддається впливу соціального середовища.



Рис 2.1 Багатовимірна структура перфекціонізму за шкалою Хамфріса (HMPS) та її компоненти

Джерело:[13, с.1-6]

Грачова І.І зазначає , що « основні компоненти, які оцінює HMPS, включають перфекціонізм у собі, перфекціонізм щодо інших та соціально нав'язаний перфекціонізм. Перфекціонізм у собі відображає прагнення людини встановлювати високі стандарти власної поведінки та досягнень, що супроводжується самокритичністю та постійною внутрішньою перевіркою виконаної роботи. Перфекціонізм щодо інших характеризується очікуваннями, які людина висуває до інших осіб, прагненням контролювати або оцінювати їхні дії за власними високими стандартами, що може впливати на міжособистісні взаємодії та соціальні стосунки. Соціально нав'язаний перфекціонізм проявляється через відчуття зовнішнього тиску і необхідність відповідати очікуванням, нормам та стандартам оточення, що формує внутрішню напруженість і підвищує рівень тривожності» [23, с.45-53].

HMPS застосовується у форматі анкетування, що забезпечує стандартизовану та кількісну оцінку кожного з компонентів перфекціонізму. Анкета дозволяє отримати об'єктивну інформацію про рівень внутрішніх та міжособистісних вимог, які людина встановлює для себе та інших, а також про вплив соціального середовища на формування перфекціоністських тенденцій. Кількісна оцінка результатів допомагає ідентифікувати домінуючі форми перфекціонізму, визначити потенційні джерела психологічного дискомфорту та зрозуміти, яким чином соціальні взаємодії та очікування впливають на поведінкові та емоційні прояви особистості.

Застосування шкали Хамфріса має велике значення як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології. Вона дозволяє дослідникам та практичним психологам аналізувати взаємозв'язок між перфекціонізмом та іншими психічними феноменами, такими як тривожність, депресивні симптоми, конфлікти у міжособистісних стосунках та ефективність соціальної адаптації. Використання HMPS відкриває можливості для комплексного розуміння структури перфекціонізму, його внутрішніх та зовнішніх проявів, а також для розробки індивідуалізованих стратегій психологічної підтримки та корекції, спрямованих на зменшення негативного впливу перфекціонізму на психічне здоров'я та соціальні взаємодії.

Прокрастинаційна шкала Тенета (Tuckman Procrastination Scale, TPS) є спеціалізованим психодіагностичним інструментом, призначеним для вимірювання схильності до відкладання завдань та оцінки прокрастинаційної поведінки в різних сферах діяльності. Методика дозволяє виявляти індивідуальні особливості прокрастинації, що проявляються як у навчальній, так і у професійній діяльності, і дає змогу досліджувати її причинні та мотиваційні аспекти (Додаок І).

Основними компонентами, які оцінює TPS, є частота прокрастинації, уникання відповідальності та мотиваційні чинники, що впливають на відкладання виконання завдань. Частота прокрастинації відображає регулярність, з якою людина відкладає виконання обов'язків, що може призводити до накопичення невиконаних завдань і зниження продуктивності. Уникання відповідальності характеризується схильністю перекладати обов'язки на інших або відмовлятися від виконання завдань через внутрішній або зовнішній тиск. Мотиваційні чинники включають внутрішні та зовнішні мотиви, що зумовлюють відкладання справ, такі як страх невдачі, низька зацікавленість або недостатня самодисципліна.

TPS застосовується у форматі анкетування, що дозволяє стандартизовано та кількісно оцінювати прояви прокрастинації. Анкетування забезпечує об'єктивну інформацію про індивідуальні особливості поведінки, пов'язаної з відкладанням завдань, і дозволяє визначити, які компоненти прокрастинації є домінуючими у конкретної особистості. Кількісна оцінка отриманих даних дає змогу порівнювати результати між різними групами, відстежувати динаміку змін у поведінці та аналізувати взаємозв'язок прокрастинації з іншими психологічними феноменами, такими як тривожність, мотивація, самоорганізація та ефективність виконання завдань.

Застосування прокрастинаційної шкали Тенета має значне практичне та наукове значення. У навчальній діяльності TPS дозволяє визначати студентів або учнів із високим рівнем схильності до відкладання завдань та розробляти стратегії підвищення мотивації і самодисципліни. У професійній сфері методика допомагає виявляти працівників, які можуть затримувати виконання обов'язків,

що впливає на продуктивність та ефективність командної роботи. Використання TPS у психодіагностиці відкриває можливості для комплексного розуміння структури прокрастинації, визначення її причин, а також для розробки індивідуалізованих підходів до корекції поведінки, спрямованих на підвищення продуктивності та досягнення поставлених цілей.

Шкала прокрастинації Пеннінгтона (Pennebaker Procrastination Scale) є психодіагностичним інструментом, що призначений для виявлення особистісних та поведінкових аспектів прокрастинації, забезпечуючи комплексний аналіз схильності людини до відкладання завдань. Методика дозволяє оцінити, яким чином тимчасові затримки та поведінкові патерни уникання обов'язків проявляються у повсякденній діяльності, а також виявити чинники, що зумовлюють відкладення виконання завдань. Тимчасові затримки вказують на регулярність і тривалість відкладання справ, що може призводити до накопичення невиконаних завдань та зниження ефективності діяльності.

В своїх дослідженнях зарубіжні фахівці визначають, що «Шкала Пеннінгтона застосовується у форматі анкетування, що забезпечує стандартизовану та кількісну оцінку проявів прокрастинації. Анкетування дозволяє отримати детальну інформацію про індивідуальні схеми поведінки, пов'язані з відкладанням завдань, а також визначити, які поведінкові стратегії є домінуючими у конкретної особистості» [6, с.32-41]. Кількісна оцінка результатів дає можливість порівнювати рівень прокрастинації між різними групами, відстежувати динаміку змін у поведінці та аналізувати взаємозв'язок прокрастинації з іншими психологічними характеристиками, такими як мотивація, самодисципліна, ефективність виконання завдань та управління часом.

Застосування шкали Пеннінгтона має велике практичне та наукове значення, оскільки вона дозволяє дослідникам і практичним психологам здійснювати комплексний аналіз поведінкових стратегій, пов'язаних з відкладанням обов'язків. У навчальній сфері методика допомагає виявляти студентів із високою схильністю до прокрастинації, що сприяє розробці індивідуальних рекомендацій для підвищення продуктивності та мотивації. У

професійній діяльності шкала дає змогу оцінювати ефективність управління часом, виявляти ризикові патерни уникання завдань і формувати стратегії підвищення відповідальності та організованості працівників.

Отже, психодіагностичні методи оцінки рівня перфекціонізму та проявів прокрастинації мають велике значення для розуміння індивідуальних особливостей поведінки та мотивації людини. Вони дозволяють виявити схильність до надмірної вимогливості до себе та інших, а також тенденцію відкладати виконання завдань, що часто негативно впливає на ефективність діяльності та психоемоційний стан. Використання стандартизованих анкет, опитувальників та тестів дає змогу отримати об'єктивну оцінку цих рис, виявити взаємозв'язок між перфекціоністськими тенденціями та прокрастинацією та спрогнозувати можливі проблеми у навчанні, роботі або міжособистісних відносинах.

2.3. Процедурні аспекти проведення дослідження та обробки результатів

Процедурні аспекти проведення дослідження та обробки результатів є ключовим етапом будь-якого наукового або прикладного дослідження, що забезпечує достовірність, точність та репрезентативність отриманих даних. Вони включають комплекс дій, спрямованих на організацію, проведення та контроль процесу збору інформації, а також подальшу обробку та аналіз отриманих результатів. На етапі проведення дослідження важливо визначити об'єкт і предмет дослідження, сформулювати чіткі цілі та завдання, розробити інструментарій збору даних та забезпечити відповідні умови для його застосування. Вибір методів збору інформації залежить від специфіки досліджуваного явища та передбачає дотримання стандартизованих процедур, що дозволяють мінімізувати похибки та суб'єктивні впливи.

Шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) призначена для виявлення багатовимірного перфекціонізму, зокрема

схильності до надмірних вимог до себе та інших, страху помилок і контролю над виконанням завдань. Вона складається з 35 тверджень, на які респондент відповідає за шкалою Лайкерта від одного, що означає «зовсім не схоже на мене», до п'яти, що означає «повністю схоже на мене» (Додаток І). Шкала включає такі підшкали, як перфекціоністські очікування щодо себе, страх помилок, сумісність очікувань інших, критика з боку батьків та організованість. Бал по кожній підшкалі сумується, а загальний бал дозволяє визначити рівень перфекціонізму та віднести респондента до категорії низького, середнього або високого рівня. Опитування проводиться серед 20 осіб віком від 18 до 45 років і старше, з урахуванням статі, освіти, професії, сімейного стану та місця проживання, і може проводитися онлайн або у паперовій формі (Додаток І).

У дослідженні взяли участь двадцять респондентів, кожен з яких пройшов оцінювання за шкалою перфекціонізму Фроста. Аналіз результатів показав, що більшість учасників демонструють середній рівень перфекціонізму, що характеризується помірними вимогами до себе та інших, здатністю до організованості та помірним страхом помилок. Кілька респондентів показали високий рівень перфекціонізму, проявляючи значну увагу до досконалості, високі стандарти виконання завдань і посилену самокритику у разі невдач. Частина учасників мала низький рівень перфекціонізму, що відображалось у менш строгих вимогах до себе, спокійному ставленні до помилок та меншій орієнтації на ідеальну організацію завдань. Загалом результати дозволяють охарактеризувати вибірку як різнорівневу за проявами перфекціоністських тенденцій, що дає змогу подальшого аналізу взаємозв'язку між перфекціонізмом та іншими психологічними характеристиками.

Шкала прокрастинації Пеннінгтона (Pennebaker Procrastination Scale, PPS) використана для оцінки схильності до відкладання завдань та визначення прокрастинаційних тенденцій у повсякденному житті серед двадцяти респондентів. Кожен учасник дослідження відповідав на двадцять тверджень, що охоплюють різні аспекти прокрастинаційної поведінки, включаючи відкладання важливих завдань на останній момент, відволікання на несуттєві справи, труднощі з організацією часу та очікування «ідеального моменту» для початку

роботи (Додаток Й). Респонденти оцінювали кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта від одного, що означає «ніколи», до п'яти, що означає «завжди» (Додаток К).

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість учасників демонструють середній рівень прокрастинації, що свідчить про помірну схильність відкладати виконання важливих завдань, відволікатися на несуттєві справи та іноді відчувати стрес через невчасне виконання роботи. Лише один респондент показав високий рівень прокрастинації, що відображає яскраво виражену тенденцію до відкладання завдань, труднощі з плануванням і організацією діяльності та посилену тривогу щодо невиконаних завдань. Отримані дані дозволяють охарактеризувати вибірку як різнорівневу за проявами прокрастинації та дають змогу робити подальший аналіз взаємозв'язку між прокрастинацією та іншими психологічними особливостями респондентів, а також розробляти рекомендації для підвищення ефективності виконання завдань і зниження негативного впливу відкладання роботи на повсякденну діяльність.

Шкала перфекціонізму Хьюїтта і Флетта (Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale, HMPS) застосована у дослідженні для оцінки багатовимірного прояву перфекціонізму серед двадцяти респондентів. Методика включає двадцять питань, які відображають три основні виміри цього феномену: орієнтований на себе перфекціонізм, що характеризується надмірними внутрішніми вимогами та прагненням до ідеалу; соціально приписаний перфекціонізм, який виявляється у відчутті постійного зовнішнього тиску та очікувань; і орієнтований на інших перфекціонізм, що виражається у завищених вимогах до людей з оточення (Додаток В). Респонденти оцінювали твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта, що дозволило отримати сумарні показники для кожної з трьох підшкал та обчислити загальний рівень перфекціонізму (Додаток М).

Переважає більшість учасників показали середній рівень перфекціонізму, що свідчить про поєднання високих особистісних стандартів із певною залежністю від соціальних очікувань та помірними вимогами до інших людей. Такий результат означає, що респонденти прагнуть досягати високих

результатів, але не завжди відчують надмірний внутрішній чи зовнішній тиск. Двоє респондентів продемонстрували високий рівень перфекціонізму, що виявилось у максимально виражених внутрішніх вимогах до себе та сильному відчутті очікувань з боку оточення. Загалом у вибірці спостерігається баланс між трьома вимірами перфекціонізму, при цьому найвиразніше проявляється орієнтація на себе та соціально приписані стандарти, тоді як вимоги до інших займають другорядну позицію. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що більшість респондентів схильні до здорового рівня перфекціоністських тенденцій, які можуть сприяти досягненню поставлених цілей, однак у випадках високої вираженості вони здатні перетворюватися на фактор психологічного напруження та знижувати ефективність діяльності.

Прокрастинаційна шкала Тенета є одним із найпоширеніших інструментів для вивчення схильності особистості до відкладання завдань та зниження продуктивності через нераціональне використання часу. Методика складається з двадцяти тверджень, що дозволяють оцінити рівень прокрастинації та визначити індивідуальні відмінності у самоорганізації й контролі діяльності (Додаток Н). У межах дослідження було залучено двадцять респондентів, чиї відповіді дали змогу не лише кількісно визначити рівень прокрастинаційної поведінки, але й зробити узагальнені висновки про її поширеність та вираженість у вибірці (Додаток О).

- 20–30 балів – низький рівень прокрастинації;
- 31–40 балів – середній рівень;
- 41–60 балів – високий рівень.

У дослідженні за Прокрастинаційною шкалою Тенета, проведеному серед двадцяти респондентів, було виявлено різні рівні схильності до відкладання справ. Значна частина учасників продемонструвала середні показники, що свідчить про наявність певних труднощів із самоорганізацією та контролем часу, однак ці прояви не набувають критичного характеру та залишаються в межах адаптивної поведінки. П'ятеро респондентів показали високі результати, що вказує на виражену схильність до прокрастинації, регулярне відкладання важливих завдань та підвищений ризик зниження ефективності діяльності.

У таких випадках прокрастинація може бути пов'язана з внутрішньою тривожністю, страхом невдачі або низькою мотивацією до виконання складних завдань. Водночас декілька учасників продемонстрували низький рівень прокрастинації, що свідчить про високий рівень самодисципліни, відповідальності та здатність ефективно управляти часом. Загалом отримані результати підтверджують, що в досліджуваній вибірці переважають помірні прояви прокрастинаційної поведінки, які можуть варіюватися залежно від ситуаційних факторів і вимог середовища, тоді як високі показники зустрічаються у меншій частині респондентів і можуть вимагати додаткової уваги у контексті психопрофілактики та корекції.

Отже, процедурні аспекти проведення дослідження та обробки результатів мають ключове значення, оскільки саме від їх чіткості та системності залежить надійність і валідність отриманих даних. Правильно організований процес збору інформації дозволяє забезпечити репрезентативність вибірки, зменшити вплив зовнішніх чинників і підвищити об'єктивність оцінювання. Стандартизована процедура проведення опитувань та анкетування забезпечує єдині умови для всіх респондентів, що створює можливість для коректного порівняння показників. Дотримання процедурних вимог гарантує цілісність дослідження, сприяє підвищенню його наукової цінності та дозволяє застосовувати результати у практичній діяльності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження перфекціонізму та прокрастинації, проведеного на вибірці респондентів із різними соціально - демографічними характеристиками. Аналіз показав, що вік, освіта, професійна сфера та сімейний стан впливають на особливості саморегуляції та схильність до відкладання завдань. Анкетування забезпечило систематизований збір даних і дало змогу порівнювати показники між підгрупами. У роботі застосовано низку психодіагностичних методик, зокрема шкали FMPS, HMPS, TPS та PPS, що дозволило комплексно оцінити

багатовимірну структуру перфекціоналізму та різні аспекти прокрастинації. Оптимальні результати засвідчили, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем перфекціонізму та помірною схильністю до відкладання завдань, тоді як високі рівні цих показників зустрічаються значно рідше. Високі перфекціоністські стандарти виявлялися переважно у формі самокритичності та орієнтації на ідеальний результат, тоді як прокрастинація проявляється у труднощах з плануванням, відкладанні важливих завдань і пошуку «ідеального моменту» для їх виконання. Стандартизовані процедури дослідження забезпечили достовірність отриманих результатів і дали можливість виявити індивідуальні відмінності у поведінкових і мотиваційних характеристиках. Загалом дослідження показало, що перфекціонізм і прокрастинація тісно пов'язані та залежать від поєднання особистісних і соціальних факторів, що створює підґрунтя для подальшого аналізу та практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Психологічний аналіз проявів прокрастинації у перфекційних осіб

Вітчизняний дослідник Вайда Т.С. своїй статті зазначає, що «Психологічний аналіз проявів прокрастинації у перфекційних осіб передбачає комплексне дослідження внутрішніх механізмів, що визначають поведінкові та емоційні реакції індивіда. Прокрастинація у перфекціоністів часто виявляється через затримку виконання завдань, надмірне відкладення прийняття рішень та прагнення до ідеального результату, що парадоксально знижує ефективність діяльності. Мотиваційні структури таких осіб відзначаються високими стандартами та страхом невдачі, що спричиняє емоційне напруження та формує циклічні моделі відкладення діяльності. У міжособистісному вимірі прояви прокрастинації можуть впливати на взаємодію з оточенням, породжуючи конфлікти та труднощі у співпраці через непродуктивну самокритику та невпевненість у власних рішеннях» [20, с.34-45] (Додаток П).

Прокрастинація у перфекціоністів виступає комплексним психологічним явищем, що включає взаємодію когнітивних, емоційних та мотиваційних компонентів, кожен із яких формує характерні поведінкові патерни. Затримка початку або завершення завдань часто пов'язана з високими стандартами власної діяльності та надмірним самоконтролем, що призводить до хронічного відкладення дій і створює замкнене коло невиконаних завдань. Когнітивні процеси включають надмірне оцінювання якості власної роботи, постійні сумніви щодо правильності обраної стратегії та схильність до аналітичного паралічу, коли страх допустити помилку блокує будь-яку дію.

Також було зазначено вітчизняним дослідником , що «емоційна сфера характеризується високим рівнем тривожності, відчуттям внутрішнього дискомфорту та напруженості, що посилюються при зіткненні з вимогливими або відповідальними завданнями, створюючи додаткове психологічне навантаження. Мотиваційні чинники включають страх невдачі та прагнення до досконалого результату, що часто парадоксально зменшує продуктивність і ефективність діяльності» [20, с.197-211]. Наслідки такого відкладання проявляються у зниженні результативності, збільшенні тимчасових витрат, виникненні почуття провини, самокритики та емоційного виснаження, що формує тривожні та фрустраційні стани. Взаємозв'язок когнітивних та емоційних компонентів створює циклічний характер прокрастинації: сумніви та страхи посилюють тривожність, а тривожність стимулює нові відкладання, що ускладнює виконання завдань і затримує досягнення цілей. Аналіз психологічних механізмів дозволяє розробляти ефективні стратегії саморегуляції, включаючи методи управління часом, визначення пріоритетів, розділення завдань на керовані етапи та встановлення реалістичних цілей, що допомагає знизити рівень стресу та підвищити продуктивність.

Практична реалізація таких підходів сприяє формуванню гнучких моделей поведінки, здатних адаптуватися до вимог оточення, зменшувати психологічне навантаження та підтримувати стійкий психоемоційний баланс, що є необхідним для успішної діяльності та розвитку особистісних ресурсів перфекціоністів. Додатково, дослідження в галузі когнітивної психології та психотерапії демонструють, що використання технік усвідомленості, когнітивної реструктуризації та поведінкових експериментів значно знижує прояви прокрастинації і допомагає перфекціоністам реалізовувати потенціал без постійного блокування діяльності страхами та сумнівами.

За даними вітчизняних дослідників визначено, що «надмірна самокритика у перфекціоністів виступає однією з ключових психологічних особливостей, що суттєво впливає на поведінкові та емоційні реакції. Постійне оцінювання власних дій і результатів створює когнітивну схильність фокусуватися на помилках, приділяючи надмірну увагу дрібним деталям, що

часто відволікає від основних завдань і знижує ефективність діяльності. Емоційна сфера характеризується фрустрацією, відчуттям неповноцінності та невпевненості у власних здібностях, що виникає у процесі самокритичного аналізу та порівняння власних досягнень з високими внутрішніми стандартами» [39, с.211-218]. Прагнення відповідати цим стандартам стимулює надмірне самоспостереження, що, у свою чергу, призводить до втрати часу, блокування продуктивних дій та зниження впевненості у собі.

Когнітивні та емоційні механізми взаємопов'язані: увага до недоліків підсилює відчуття внутрішньої незадоволеності, а відчуття неповноцінності поглиблює потребу у ретельному контролі кожного кроку, створюючи замкнене коло самокритики. Аналіз цих процесів дозволяє окреслити напрямки психологічної підтримки, зокрема розвиток навичок конструктивної саморефлексії, формування реалістичних очікувань щодо власних результатів та застосування методів когнітивної реструктуризації, що сприяють зменшенню емоційного напруження та підвищенню продуктивності. У практичній площині подолання надмірної самокритики допомагає перфекціоністам оптимізувати час, зосереджуватися на пріоритетних завданнях та підвищувати рівень впевненості у власних діях, що забезпечує стабільний психоемоційний стан і підтримку особистісного розвитку.

У своїй публікації вітчизняними науковцями розкривають розуміння, що «аналітичний параліч у перфекціоністів виступає комплексним психологічним явищем, що поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти, кожен із яких впливає на здатність приймати рішення та виконувати завдання. Неможливість обрати оптимальний варіант через перевантаження інформацією формує стан, у якому будь-яке рішення здається недостатньо виваженим або потенційно помилковим, що гальмує дію і знижує ефективність діяльності» [44, с.351-352]. Постійне зважування варіантів, аналіз наслідків кожного кроку та сумніви у правильності вибору створюють когнітивну перевантаженість, яка сприяє виникненню тривоги, нервозності та емоційного дискомфорту.

Прагнення до досягнення максимально оптимального результату стимулює надмірний контроль і детальний аналіз, що призводить до затримки у

виконанні завдань і збільшує ризик професійного та особистісного виснаження. Емоційна реакція на невизначеність включає страх невдачі та самокритичні переживання, які підсилюють внутрішнє напруження і блокують активні дії. Замкнене коло когнітивних і емоційних процесів створює ситуацію, коли сумніви стимулюють тривожність, а тривожність, у свою чергу, посилює аналітичне блокування, що з часом може провокувати хронічний стрес і втрату продуктивності. Дослідження психології перфекціонізму демонструють, що подолання аналітичного паралічу потребує системного підходу, який включає розвиток навичок ефективного прийняття рішень, використання стратегій управління часом, чіткого визначення пріоритетів і розподілу завдань на керовані етапи.

Когнітивно-поведінкові методики, техніки усвідомленості та навчання гнучкому мисленню сприяють зменшенню надмірного аналізу, зниженню рівня тривожності та підвищенню здатності до продуктивної діяльності навіть у умовах високих вимог і невизначеності. Впровадження таких підходів дозволяє перфекціоністам досягати результатів без надмірного психологічного тиску, оптимізувати використання часу, підвищувати впевненість у власних рішеннях та підтримувати стійкий психоемоційний баланс, що забезпечує довготривалий розвиток особистісних і професійних компетенцій.

Вітчизняна дослідниця Назарук Н.В. у своїй праці розкриває, що «перфекціоністська прокрастинація проявляється через вибір дрібних або неважливих завдань замість виконання головних пріоритетів, що формує специфічний поведінковий патерн, який знижує загальну продуктивність. Відволікання на деталі та уникання складних або відповідальних завдань виникає як стратегія зменшення ризику невдачі і підтримки контролю за якістю виконання. Емоційна сфера відображає роздратування, емоційне виснаження та внутрішнє напруження, що посилюються при невиконанні основних завдань у встановлені терміни» [45, с.66-70]. Прагнення уникнути помилок і досягти високого стандарту стимулює надмірну увагу до другорядних аспектів, що призводить до затримки реалізації ключових проектів і створює потенційні професійні конфлікти.

Взаємозв'язок когнітивних і емоційних процесів формує замкнене коло, у якому відкладання головних завдань підсилює відчуття фрустрації, а емоційне виснаження ще більше стимулює переключення на дрібні, керовані активності. Дослідження психології перфекціонізму демонструють, що подолання перфекціоністської прокрастинації потребує застосування методів управління часом, визначення пріоритетів, розбиття завдань на етапи та розвитку навичок саморегуляції, що дозволяє оптимізувати продуктивність і зменшити психологічне навантаження. Використання когнітивно-поведінкових стратегій, технік усвідомленості та навчання гнучкому підходу до виконання роботи допомагає перфекціоністам реалізовувати завдання без надмірного емоційного напруження, підвищувати ефективність та підтримувати стійкий психоемоційний баланс, що забезпечує довготривалий професійний і особистісний розвиток.

В своїх тезах конференції науковці підкреслюють, що «внутрішній конфлікт у перфекціоністів виникає через суперечність між бажанням діяти та страхом допустити помилку, що створює когнітивну та емоційну напругу і значно ускладнює процес прийняття рішень. Постійні сумніви у власних здібностях і коливання між різними варіантами дій формують стан внутрішньої невпевненості, який підсилює тривожність та напруження. Страх негативної оцінки з боку оточення та прагнення відповідати високим стандартам стимулюють надмірну самокритичність і контроль за кожним етапом виконання завдань, що ще більше поглиблює психологічний дискомфорт» [46, с.166-168]. Наслідком такого конфлікту стає хронічний стрес, відчуття безпорадності та зниження продуктивності, яке ускладнює досягнення особистісних і професійних цілей.

Взаємозв'язок когнітивних, емоційних і мотиваційних процесів створює замкнене коло, у якому страх помилки та сумніви стимулюють тривожність, а тривожність поглиблює внутрішній конфлікт і блокує активні дії. Дослідження психології перфекціонізму показують, що подолання внутрішніх конфліктів потребує розвитку навичок саморегуляції, використання стратегій управління часом, формування реалістичних очікувань щодо власних результатів та

застосування когнітивно-поведінкових методик. Використання технік усвідомленості і адаптивного планування завдань дозволяє зменшити рівень тривожності, підвищити впевненість у власних рішеннях та забезпечити стабільний психоемоційний стан, що сприяє ефективній діяльності та довготривалому особистісному розвитку.

Отже, психологічний аналіз проявів прокрастинації у перфекціоністів дозволяє виявити внутрішні механізми, що визначають відкладання завдань, надмірну самокритику та страх помилок. Дослідження таких процесів допомагає зрозуміти взаємозв'язок когнітивних, емоційних і мотиваційних чинників, що впливають на продуктивність і психоемоційний стан. Усвідомлення цих особливостей сприяє розробці ефективних стратегій саморегуляції, управління часом та підвищенню результативності діяльності, а також дозволяє зменшити рівень стресу і покращити внутрішню впевненість у собі. Аналіз проявів прокрастинації допомагає прогнозувати потенційні труднощі у виконанні завдань та розробляти індивідуальні підходи для подолання бар'єрів у діяльності. Застосування результатів психологічного аналізу сприяє формуванню адаптивних моделей поведінки та підтримці стабільного психоемоційного стану в умовах високих вимог до себе.

3.2. Вплив особистісного перфекціонізму на характер проявів прокрастинації

Українська психологиня , що спеціалізується на дослідженні прокрастинації акцентує, що «особистісний перфекціонізм виступає ключовим фактором, що визначає специфіку проявів прокрастинації у індивідів. Перфекціоністи часто встановлюють надто високі стандарти щодо власної діяльності, що супроводжується страхом невдачі та постійним самокритичним аналізом виконаної роботи. Така внутрішня напруга формує стійку схильність відкладати завдання, особливо ті, які потребують значних зусиль або несуть потенційний ризик помилки» [47, с. 337-339].

Прокрастинація в цьому випадку набуває характеру стратегічного уникання: відкладення роботи дозволяє тимчасово зменшити тривожність, пов'язану з необхідністю відповідати власним високим очікуванням, і створює ілюзію контролю над ситуацією. При цьому перфекціоністи часто проявляють специфічні риси прокрастинації, серед яких можна виділити надмірну підготовку до початку завдання, прагнення до ідеального результату ще до старту роботи та повторне редагування вже завершених етапів, що значно затримує прогрес (Додаток Р).

Надто високі стандарти, властиві перфекціоністам, значною мірою впливають на поведінку та організацію роботи, часто призводячи до систематичного відкладання початку завдань. Людина прагне дочекатися “ідеального моменту” для старту, сподіваючись на максимально сприятливі умови або повну впевненість у власних силах, що рідко досягається на практиці. Такий підхід формується під впливом внутрішнього страху не відповідати власним високим вимогам та бажання уникнути помилок ще до фактичного виконання роботи. Як наслідок, навіть прості завдання можуть затягуватися на тривалий час, що спричиняє накопичення невиконаних проєктів і підвищує рівень стресу. Перфекціоніст постійно оцінює можливі ризики, аналізує потенційні недоліки та передбачає всі можливі помилки, що створює психологічний бар'єр для активного старту роботи. Такий механізм призводить до зниження продуктивності, виникнення внутрішньої напруженості та відчуття перевантаженості.

Ситуації, коли завдання відкладається через очікування ідеальних умов або абсолютної готовності, з часом формують стійкі звички прокрастинації, які стають регулярним способом уникнення відповідальності. Психологічний стан перфекціоніста характеризується поєднанням високих амбіцій, тривожності та внутрішнього самоконтролю, що робить відкладання дій не просто тимчасовим явищем, а комплексною поведінковою стратегією. Подібна модель поведінки негативно впливає на ефективність роботи, затримує розвиток професійних навичок та підвищує ризик емоційного вигорання, створюючи замкнене коло між високими стандартами, страхом помилки і хронічною прокрастинацією.

Так як досліджують Ткачук О.М., Бондаренко О.М., що «самокритичність у перфекціоністів виступає ключовим чинником, що визначає специфіку поведінки під час виконання завдань і часто проявляється у частому повторному редагуванні роботи. Людина постійно оцінює власні дії, звертає увагу на навіть незначні недоліки та прагне виправити кожну дрібницю, що призводить до перероблення завдання навіть після його формального завершення. Така тенденція зменшує ефективність роботи, оскільки витрачається надмірна кількість часу на уточнення деталей замість просування до завершення наступних етапів проєкту» [52, с.107-115]. Самокритичність створює постійне внутрішнє напруження і підвищує ризик емоційного виснаження, формуючи відчуття незадоволеності власними результатами незалежно від фактичної якості виконаної роботи.

Надмірна увага до деталей і постійна перевірка кожного елемента затримують прогрес, знижують продуктивність та підсилюють психологічний дискомфорт. У перфекціоністів формується замкнене коло, де прагнення до бездоганності стимулює самокритичність, а вона, у свою чергу, провокує повторне редагування та відкладення наступних завдань, що посилює загальне відчуття незадоволеності і неспроможності досягти бажаного результату. Такий механізм визначає специфічний характер проявів прокрастинації і стає одним із факторів, що знижують ефективність професійної та академічної діяльності, створюючи потребу у додаткових стратегіях саморегуляції та управління власним часом.

Страх невдачі виступає потужним психологічним чинником, який визначає вибір завдань і загальний стиль поведінки у перфекціоністів. Часто спостерігається уникання складних завдань, оскільки людина прагне мінімізувати ризик помилки або негативної оцінки власних дій. Вибір на користь простих завдань замість більш складних обмежує можливості для розвитку професійних навичок і формує відчуття застою в навчанні чи кар'єрі. Постійна фокусування на униканні помилок підриває впевненість у власних силах і призводить до зниження самооцінки, оскільки відчуття компетентності формується через подолання складнощів, а не через виконання простих завдань.

Така поведінка стимулює відкладення відповідальних або ресурсомістких проєктів і формує специфічні прояви прокрастинації, де основною мотивацією стає уникнення можливого невдалого результату. З часом страх невдачі перетворюється на системний бар'єр, що обмежує амбіції та впливає на ефективність діяльності, спричиняючи психологічне напруження, тривожність та відчуття недостатньої реалізації власного потенціалу [53, с.78-80]. Уникання складних завдань стає стабільною поведінковою стратегією, що підтримує цикл прокрастинації та формує тривалі труднощі у професійному та особистісному розвитку.

Прагнення контролю у перфекціоністів проявляється через надмірне планування та потребу передбачити кожен етап виконання завдання. Створення детальних планів часто замінює фактичний початок роботи, оскільки увага концентрується на підготовчому етапі замість практичної діяльності. Така поведінка призводить до витрачання значної кількості часу на формування стратегій, аналіз можливих сценаріїв і оптимізацію процесів, що затримує реальне виконання завдань і знижує продуктивність. Прагнення контролю супроводжується постійною тривогою щодо непередбачуваних обставин та страхом помилок, що посилює схильність до відкладення дій.

Надмірне планування формує хронічну прокрастинацію, коли ресурси витрачаються не на досягнення конкретних результатів, а на безкінечне уточнення і коригування планів. Така модель поведінки створює психологічне напруження, знижує ефективність праці та обмежує можливості для розвитку, оскільки основна увага приділяється контролю над процесом, а не практичній реалізації завдань. З часом подібні стратегії закріплюються як стійкі патерни поведінки, що підтримують цикл уникання відповідальності і зменшують здатність перфекціоніста до швидкого та ефективного виконання роботи.

Тривожність перед оцінкою часто визначає поведінку перфекціоністів і проявляється у зволіканні через очікування реакції оточуючих на майбутню роботу. Перевірка чужих думок перед початком завдання стає постійною практикою, оскільки людина прагне передбачити можливу критику або оцінку

власних дій. Таке очікування зворотного зв'язку затримує старт роботи і формує психологічне навантаження, що негативно впливає на емоційний стан.

Також зазначено українською дослідницею Грубі Т.В., що «підвищена тривожність супроводжується постійним внутрішнім сумнівом у правильності рішень і страхом негативної оцінки, що знижує впевненість у власних силах і гальмує продуктивність. Зволікання через очікування оцінки інших стає повторюваним патерном поведінки, що підтримує хронічну прокрастинацію та посилює емоційне напруження. Така модель взаємодії з соціальним середовищем формує внутрішній конфлікт між прагненням до бездоганності і необхідністю діяти, що з часом може призвести до зниження мотивації, підвищення тривожності та погіршення загального психологічного самопочуття» [25, с.24-34].

Перфекціоністська ригідність визначає специфіку поведінки та впливає на ефективність виконання завдань, проявляючись у низькій продуктивності навіть за високих вимог. Зосередження на дрібних деталях відволікає від завершення завдання, оскільки увага приділяється уточненню кожного елементу замість просування до кінцевого результату. Витрачання часу на непотрібні уточнення призводить до накопичення недовиконаних завдань і створює додатковий психологічний тиск. Емоційне виснаження формується через постійне прагнення до контролю деталей і незадоволеність власними результатами, що підсилює внутрішню тривожність та знижує мотивацію. Подібний патерн поведінки стає стійким механізмом, який підтримує хронічну прокрастинацію і обмежує можливості для продуктивної діяльності. Ригідність у поєднанні з високими стандартами перетворює робочий процес на циклічне перероблення і уточнення, що негативно впливає на професійний розвиток та психоемоційний стан, формуючи замкнене коло, де прагнення до досконалості ускладнює завершення будь-яких завдань.

Потреба в схваленні значною мірою визначає поведінку перфекціоністів і проявляється через прокрастинацію, зумовлену страхом критики. Відкладення публічної презентації або здачі роботи стає стратегією уникнення можливого негативного оцінювання з боку інших людей. Така поведінка знижує впевненість

у власних силах, оскільки досвід успішного завершення завдань замінюється постійним очікуванням схвалення або схвальної реакції. Також Грубі Т.В. підкреслювала, що «соціальна тривожність посилюється через постійне порівняння себе з іншими та побоювання критичних зауважень, що створює психологічне навантаження і погіршує емоційний стан» [26, с.59-63]. Прокрастинація в таких умовах формує повторюваний патерн поведінки, де уникання публічного демонстрування результатів стає механізмом самозахисту, а не продуктивної діяльності.

Таким чином, вплив особистісного перфекціонізму на характер проявів прокрастинації визначає специфіку поведінкових стратегій, які використовує людина для виконання завдань. Перфекціоністи схильні відкладати початок роботи через надмірні стандарти, страх невдачі та прагнення до контролю, що формує хронічні звички уникання дій. Постійна самокритичність, потреба в схваленні та тривожність перед оцінкою підсилюють прокрастинаційні прояви, знижуючи продуктивність і погіршуючи емоційний стан. Часте повторне редагування роботи, зосередження на деталях та надмірне планування значно уповільнюють процес виконання завдань. Уникання складних завдань і затримка публічного демонстрування результатів обмежують професійний та особистісний розвиток. Розуміння взаємозв'язку між перфекціонізмом і прокрастинацією дозволяє ефективніше розробляти стратегії саморегуляції, зменшувати тривожність і підвищувати результативність діяльності.

3.3. Методичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розвитку адаптивних стратегій поведінки

Відчизняними дослідниками досліджено, що «методичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розвитку адаптивних стратегій поведінки – це комплекс методів, технік і підходів, спрямованих на зміну небажаних моделей відкладення завдань та формування ефективних способів організації діяльності. Вони включають розвиток саморегуляції, управління часом, корекцію надмірних

перфекціоністських стандартів, зменшення тривожності, формування реалістичних цілей і позитивного ставлення до виконання завдань. Основна мета таких рекомендацій полягає у підвищенні продуктивності, зниженні емоційного навантаження, посиленні внутрішньої мотивації та здатності приймати помилки як природну частину навчання й розвитку, що дозволяє створювати стійкі адаптивні моделі поведінки у різних сферах життя» [33, с.50-53] (Додаток С).

Описані підходи до подолання прокрастинації та розвитку адаптивних стратегій поведінки відображають комплексний психолого-педагогічний підхід до організації діяльності людини, який спрямований на підвищення ефективності управління часом і розвиток внутрішньої мотивації. Усвідомлене ставлення до власного часу передбачає регулярне ведення щоденника, в якому фіксуються витрати часу на різні завдання та активності, що дозволяє виявляти неефективні зони використання ресурсів і поступово формувати відчуття контролю над власною діяльністю. Дослідниками підтверджено, що «ведення такого щоденника допомагає створювати структуру дня, сприяє концентрації на пріоритетних завданнях і знижує рівень хаотичності, що часто призводить до відкладання важливих справ» [34, с.42-46]. Систематичний підхід до розподілу часу дозволяє оцінювати власну продуктивність, коригувати поведінкові стратегії та сприяти розвитку самодисципліни, яка є необхідною умовою ефективного виконання обов'язків.

Формування конкретних цілей є наступним ключовим аспектом, оскільки дозволяє поділити великі завдання на малі, досяжні кроки, встановлюючи проміжні дедлайни і створюючи чіткі орієнтири для діяльності. Така стратегія знижує тривогу, пов'язану з масштабними завданнями, і підвищує внутрішню мотивацію, забезпечуючи послідовне досягнення результатів. Встановлення проміжних цілей та регулярний перегляд прогресу дозволяє оцінювати власні досягнення, підтримувати стабільний рівень продуктивності та зменшувати схильність до відкладання завдань на невизначений термін. Постійна практика постановки та корекції цілей формує навички планування, сприяє розвитку відповідальності та послідовності у виконанні різних видів діяльності.

Планування та структуризація діяльності передбачає використання різних інструментів організації роботи, таких як списки справ, методи тайм-менеджменту та пріоритизація завдань за рівнем їх значущості та терміновості. Систематичне застосування цих методів дозволяє підвищити чіткість дій, забезпечити оптимальне розподілення ресурсів і ефективне управління часом, що знижує ризик емоційного вигорання та підвищує здатність до регулярного виконання завдань. Планування та структуризація створює передумови для розвитку самоконтролю і формує базу для подальшого впровадження більш складних стратегій поведінки.

Когнітивно-поведінкові техніки спрямовані на зміну деструктивних переконань і самооцінки, які часто підтримують прокрастинацію. Робота з внутрішнім критиком, усвідомлення негативних думок і їх трансформація у конструктивний внутрішній діалог дозволяє зменшити внутрішній опір до виконання завдань і підвищити ефективність власних дій. Наукові дослідження показують, що «регулярне застосування цих технік 2–3 рази на тиждень забезпечує поступове формування адаптивних когнітивних схем, сприяє розвитку впевненості у власних можливостях та формуванню позитивного ставлення до трудових завдань» [12, с. 670–687]. Когнітивна реорганізація дозволяє мінімізувати негативні емоційні реакції, знизити тривожність і створює психологічні умови для стабільної продуктивної діяльності.

Соціальна підтримка виступає фактором, який значно впливає на мотивацію та відповідальність. Участь у групах взаємопідтримки або регулярні консультації психолога дозволяють отримати зовнішнє підтвердження прогресу, обмінятися досвідом та підвищити готовність до регулярної активності. Застосування соціальної підтримки раз на тиждень або за необхідності допомагає зміцнити соціальні зв'язки, сприяє розвитку комунікативних навичок і забезпечує додаткову мотиваційну основу для виконання завдань у визначені терміни. Взаємодія з іншими людьми стимулює самоконтроль, створює умови для відчуття відповідальності перед групою і підтримує стабільний ритм діяльності.

Емоційна регуляція спрямована на управління тривогою, стресом і емоційними сплесками, які часто стають причинами прокрастинації. Використання технік релаксації, медитації та усвідомленого дихання дозволяє контролювати психоемоційний стан, зменшувати рівень напруження і підтримувати здатність до продуктивної діяльності навіть у стресових ситуаціях. Щоденне застосування або використання у критичних моментах формує навички самоконтролю, знижує ризик емоційного вигорання і забезпечує стабільність виконання завдань у довгостроковій перспективі.

У своїй спільній роботі науковці зазначають, що «адаптивні стратегії поведінки передбачають чергування роботи та відпочинку, застосування системи винагород за виконані завдання та формування позитивного досвіду управління часом. Регулярне впровадження таких стратегій у щоденну практику дозволяє поступово підвищувати продуктивність, зменшувати схильність до відкладання справ і формувати стійкі звички продуктивної діяльності» [11, с. 136-145]. Використання винагород стимулює мотивацію, створює позитивні асоціації з виконанням завдань і сприяє розвитку відповідального ставлення до власних обов'язків.

Українська психологиня в своїй роботі окреслює основні ідеї, що «самоспостереження та рефлексія виступають невід'ємною складовою психологічної роботи над прокрастинацією. Аналіз ефективності обраних методів і корекція стратегії дозволяють оцінювати прогрес, виявляти слабкі місця у поведінці та вчасно вносити необхідні зміни. Щотижневе проведення рефлексії формує гнучкість поведінки, підвищує стійкість до прокрастинації та сприяє поступовому впровадженню адаптивних моделей діяльності, які інтегруються у повсякденне життя.

Комплексне застосування усіх зазначених підходів забезпечує цілісний розвиток навичок управління часом, самоконтролю, емоційної регуляції та когнітивної адаптації. Регулярне практикування усвідомленого ставлення до часу, формування конкретних цілей, планування та структуризація діяльності, використання когнітивно-поведінкових технік, соціальної підтримки, емоційної регуляції, адаптивних стратегій поведінки та систематичної рефлексії створює

сприятливі умови для подолання прокрастинації. Такий підхід сприяє формуванню продуктивних звичок, підвищенню впевненості у власних силах, розвитку внутрішньої мотивації та стабільній реалізації поставлених завдань» [54, с.174-175]. Поступова інтеграція описаних методів у повсякденне життя дозволяє досягти тривалого ефекту та формує психоемоційні ресурси, необхідні для ефективного управління діяльністю і особистісного розвитку.

Таким чином, психологічні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розвитку адаптивних стратегій поведінки відіграють ключову роль у підвищенні ефективності діяльності та збереженні психоемоційного балансу. Усвідомлення витрат часу та регулярне ведення щоденника дозволяє створювати контроль над власною діяльністю та знижує хаотичність у виконанні завдань. Розбиття великих завдань на невеликі кроки та встановлення проміжних цілей сприяє підвищенню мотивації та зменшенню тривоги, а планування й структуризація діяльності забезпечують чіткість дій і ефективне управління часом. Використання когнітивно-поведінкових методів допомагає змінювати деструктивні переконання та формувати продуктивний внутрішній діалог, а соціальна підтримка і консультації фахівців зміцнюють відчуття відповідальності та стимулюють регулярну активність.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було здійснено аналіз проявів прокрастинації у перфекційних осіб, визначено особливості взаємозв'язку між особистісним перфекціонізмом і схильністю до відкладання завдань, а також розроблено методичні рекомендації щодо подолання цього явища. Проведене дослідження показало, що прокрастинація у перфекціоністів має багатовимірний характер і формується під впливом когнітивних, емоційних та мотиваційних чинників. Психологічний аналіз проявів прокрастинації продемонстрував, що надмірні стандарти, страх помилки, висока самокритичність та тенденція до аналітичного паралічу є ключовим механізмом, які блокують своєчасне виконання завдань. Перфекціоністи часто зосереджуються на деталях, уникають складних завдань,

схильні до хронічного відкладання через тривогу та побоювання негативної оцінки. Це призводить до зниження продуктивності, емоційного виснаження та формування стійких поведінкових патернів уникання. Дослідження впливу особистісного перфекціонізму засвідчило, що високі вимоги до себе, страх невдачі, потреба в контролі та зовнішньому схваленні визначають специфіку прокрастинаційної поведінки. Повторне редагування роботи, затримка початку завдань, надмірне планування, уникання відповідальних проектів формують замкнене коло між перфекціоністськими установками та прокрастинацією, що негативно впливає на психологічний стан та професійну діяльність.

Розроблені методичні рекомендації підтверджують, що подолання прокрастинації можливе за умови формування навичок саморегуляції, раціонального планування часу, постановки реалістичних цілей, корекції деструктивних переконань і використання технік емоційної регуляції. Поєднання когнітивно-поведінкових методів, соціальної підтримки, рефлексії та адаптивних стратегій поведінки сприяє зменшенню тривожності, підвищенню внутрішньої мотивації та розвитку поведінки сприяє зменшенню тривожності, підвищенню внутрішньої мотивації та розвитку більш гнучких моделей діяльності. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що прокрастинація у перфекціоністів є багатоконпонентним явищем, тісно пов'язаним із когнітивними, емоційними та мотиваційними особливостями особистості. Її подолання потребує комплексного підходу, спрямованого на зміну поведінкових стратегій і підтримання стабільного психоемоційного стану, що є важливою умовою продуктивної діяльності та особистісного розвитку.

ВИСНОВКИ

У даній магістерській роботі було здійснено комплексне теоретичне й емпіричне дослідження психологічних особливостей прокрастинації перфекційної особистості, що дозволило глибоко розкрити природу взаємодії цих двох явищ, виявити закономірності їх прояву та розробити практичні підходи до подолання прокрастинаційної поведінки.

У ході виконання першого завдання проаналізовано провідні теоретичні підходи до вивчення прокрастинації та перфекціонізму. Встановлено, що прокрастинація є багатовимірним феноменом, у структурі якого поєднуються когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а перфекціонізм розглядається як система завищених стандартів, самокритичності, страху помилки та потреби відповідати ідеалу. Систематизація наукових джерел дозволила визначити основні телоретичні моделі взаємозв'язку між цими явищами.

У межах другого завдання було виявлено психологічні чинники, що спричиняють прокрастинацію у перфекційної особистості. Встановлено, що ключову роль відіграють надмірна самокритичність, катастрофізація можливих помилок, тривожність, внутрішня невпевненість, високі власні стандарти та потреба у зовнішньому схваленні. Поєднання цих психологічних компонентів створює внутрішній конфлікт, який знижує готовність до діяльності та стимулює відкладання завдань.

У рамках третього завдання проведено емпіричне дослідження рівня перфекціонізму та проявів прокрастинації з використанням валідних психодіагностичних методик. Отримані результати дали змогу описати характерні особливості досліджуваної вибірки, визначити рівень вираженості ключових параметрів та проаналізувати прояви прокрастинаційної поведінки у респондентів із різними індивідуально-психологічними характеристиками.

У ході виконання четвертого завдання встановлено специфіку взаємозв'язку між перфекціонізмом і прокрастинацією. Підтверджено, що високий рівень перфекціоністських настанов прямо корелює з прокрастинаційними проявами, зокрема страхом невдачі, тривожністю перед початком діяльності, уникненням відповідальних завдань та надмірним контролем результату. Було визначено, що для перфекційних осіб характерні такі патерни, як аналітичний параліч, затяжне планування, постійне редагування та відтермінування завершення роботи.

П'яте завдання передбачало розробку практичних методичних рекомендацій. На основі отриманих результатів сформовано комплекс психологічних стратегій подолання прокрастинації у перфекційних особистостей. Вони включають когнітивно – поведінкові техніки корекції деструктивних переконань, методи емоційної регуляції, принципи поетапного планування діяльності, стратегії розвитку реалістичних стандартів, формування навичок самопідтримки та залучення до конструктивної соціальної взаємодії.

Узагальнюючи результати теоретичного й емпіричного дослідження, можна констатувати, що прокрастинація перфекційної особистості є комплексним психологічним феноменом, зумовленим взаємодією внутрішніх

стандартів, емоційної напруги, когнітивних установок та мотиваційних суперечностей. Перфекціонізм, з одного боку, сприяє високій продуктивності та орієнтації на результат, а з іншого – створює ґрунт для надмірного контролю, страху помилки та відкладання діяльності. Розроблені рекомендації дозволяють оптимізувати поведінкові стратегії, знизити рівень внутрішнього напруження та підвищити ефективність саморегуляції.

Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну значущість, поглиблюючи уявлення про взаємозв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією та створюючи підґрунтя для застосування психологічних інтервенцій у консультуванні, психотерапії, освітній діяльності та програмах особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Asio, J. M. R., et al. «Demographic Profiles and Procrastination of Employees: Relationships and Determinants». *International Journal of Humanities, Arts and Social Sciences*, 2021. Vol. 7, № 1.
2. Barabanshchikova, Valentina V.; Boyarinov, Dmitry M.; Sultanova, Faniya R.; Ognyanikova, Elena I. *Academic procrastination in students at different years of education*. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences, 2018. Vol. 34. С. 322-332.
3. Burgess A. M., Frost R. O., DiBartolo P. M., Heimberg R. G. et al. Development and Validation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychological Assessment*, 2016. № 1. С. 518-526.
4. Cernat, A., Sakshaug, J. W., Christmann, P., Gummer, T. «The Impact of Survey Mode Design and Questionnaire Length on Measurement Quality». *Sociological Methods & Research*, 2022. Vol, 53, № 4. С. 1873–1904.
5. Cuervo Gil T., Obando D., García-Martín M. B., Sandoval-Reyes J. Perfectionism, Academic Stress, Rumination and Worry: A Predictive Model for

Anxiety and Depressive Symptoms in University Students From Colombia. *Emerging Adulthood*, 2023. № 9. C. 142-150.

6. González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, Á. (Dimensional Structure of MAPS-15: Validation of the Multidimensional Academic Procrastination Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023. №20(4). C.32-41.

7. Harper K.L., Eddington K.M., Lunsford J., Hoet A.C. Perfectionism and the impact of intrinsic and extrinsic motivation in daily life. *Journal of Individual Differences*, 2020. Vol. 41. № 3. P. 117–123.

8. Mackeben, J., & Sakshaug, J. W. «Moving from Face-to-Face to a Web Panel: Impacts on Measurement Quality». *Statistical Journal of the IAOS*, 2023. Vol. 39, № 1. C. 213–232.

9. Mang F. Perfectionism, Public Reason and Excellences. *Analysis*, 2023. Vol. 83. Issue 3. P. 627–639.

10. Markiewicz, K., & Oryshchyn-Buzhdyhan, L. «Demographic factors, personality, and executive functions as predictors of procrastination in Polish and Ukrainian youth». *Current Issues in Personality Psychology*, 2023. Vol. 11, № 2. C. 98–107.

11. Romanovskyi O., Pidbutska N., Shtuchenko I., Knysh A. Connection between personal perfectionism and efficiency of students' learning activities *Journal of Education Culture and Society*, 2020. Vol.11. №1. P.136-145.

12. Smith, M.M., Saklofske, D.H., Stoeber J., Sherry S.B. The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 2016. Vol. 34 (7). P. 670–687.

13. Stoeber, J., & Yang, H. Comparing two short forms of the Hewitt–Flett Multidimensional Perfectionism Scale. *Personality and Individual Differences*, 2018. № 134. C.1–6.

14. Touloupis, Thanos; Campbell, Marilyn. The role of academic context-related factors and problematic social media use in academic procrastination: A cross-sectional study of students in elementary, secondary, and tertiary education. *Social Psychology of Education*, 2023. Vol. 26, № 3. C.59-67.

15. Woodfin V., Parker W. The Psychometric Properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS-B). *Frontiers in Psychology*, 2020. Vol. 11:1860.
16. Xie Y., Yang J., Chen F. Procrastination and multidimensional perfectionism: A meta-analysis of main, mediating, and moderating effects. *Психологія*, 2018. Vol. 2 № 5 С.167-175
17. Аносова-Сидельнікова Д. І. Проблема прокрастинації особистості юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, Вип 1, 2022. С. 33-41.
18. Бабчук М. І. Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного Я. *Наука і освіта*, 2022. № 4. С. 17–23.
19. Бойко О. В. Психологічні аспекти прокрастинації у перфекціоністів: теоретичний та емпіричний аналіз. *Психологічний журнал*, 2019. № 45(3). С.34–45
20. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*, 2016. Випуск 2. С. 197-211.
21. Венгер О., Хархаліс Ю., Іваніцька Т., Галицька-Хархаліс О., Панчишин Н. Мотивація, перфекціонізм та інші особливості психо-емоційного стану студентів медичних і немедичних спеціальностей. *Grail of Science*, 2023. № 32. С. 343–350.
22. Галіндо-Контрерас Х., Тісокко, М. Г. Шкала прокрастинації Тенета: психометричні характеристики серед студентів Буенос-Айреса. *Психологічна думка*, 2022. № 14(2). С. 444–466.
23. Грачова І. І. (Психометричні властивості адаптованої версії багатовимірної шкали перфекціонізму Хамфріса та Флетта. *Психологічний журнал*, 2023. № 9(3). С.45–53.
24. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*, 2016. Вип. 33. С. 128–138.

25. Грубі Т.В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. К. : Логос, 2018. № 2 (13). С. 24-34

26. Грубі Т.В. Основні методики діагностики перфекціонізму. Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції: «Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості» (м. Харків, Україна, 15–16 січня 2016 року). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2016. С. 59–63.

27. Долгоносенко В. В. Прокрастинація як ознака дезадаптації особистості. *Наукові перспективи*. 2024. №6 (48). С. 870-880

28. Долгоносенко В. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення до майбутнього. *Психологія та соціальна робота*, Вип. 1-2, 2022. С. 38-46.

29. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2020. 47 С. 53–66.

30. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки, 2018. Вип. 7. С. 172-180.

31. Дьоміна Г. А., Сидоренко О. Б. Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2023. Том 34 (73), № 3. С. 19–25.

32. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник*, 2019. № 1 (39). С. 18 – 22.

33. Журавльова О., Журавльов О. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики “Pure Procrastination Scale”. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. № 1(2). С. 50–53.

34. Журавльова О., Журавльов О. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Вісник ХДУ Серія Психологічні науки*, 2018. № 1(3). С. 42–46.

35. Завада Т. Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2016. Вип. 38 (41). С. 63–72.
36. Запорожченко А. О. Психологічні особливості прокрастинації перфекційної особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. №1(2). С. 45–58.
37. Камінська О. В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2021. Т. 32 (71). № 1. С. 33-38.
38. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.
39. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між “важливим” і “приємним”. *Молодий вчений*. № 5(45), 2017. С. 211-218.
40. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*, 5 (45), 2017. С. 211–218.
41. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2015. № 3. С. 199–207.
42. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження у світі*. Переяслав Хмельницький, 2018. Вып. 4(36), ч. 2 С. 59-65.
43. Мицишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. № 1 (65). С. 72–78.
44. Моначин, І. Л., Попик, Т. В. Сутність поняття психологічної готовності до діяльності. Матеріали Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій”, 2016. С. 351-352.

45. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (3), 2022. С. 66-70.
46. Патриляк Г., Вишньовський В. Особистісна готовність як чинник ефективної професійної діяльності. Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції „Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації“, 2022. С. 166-168
47. Петренко Н. С. Вплив емоційної сфери невротичної особистості на рівень прокрастинації у людей з різними професіями. *Молодіжна наукова ліга* 23, 2023. С. 337-339.
48. Рудоманенко Ю. В. Психологічні особливості особистості, яка стикається з позитивними або негативними наслідками прокрастинації. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія Психологічні науки, 2022. № 1(1). С. 24–30.
49. Рудоманенко Ю. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. *Вісник Львівського університету*. Серія : Психологічні науки, 2022. Випуск 13. С. 137-142.
50. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник*, 2019. №34. С. 190-197.
51. Столярчук О. А., Сергеєнкова О. П., Коханова О. П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *Габітус*. Випуск 26, 2021. С. 127-132.
52. Ткачук О. М., Бондаренко О. М. Вплив прокрастинації на академічну успішність студентів. *Психологічний часопис*, 2(1), 2019. С. 107-115.
53. Ферлій В.К., Коц С.М., Коц В.П Прокрастинація як питання зниження працездатності. *Природнича наука й освіта: сучасний стан і перспективи розвитку : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 22-23 верес. 2022 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2022. С. 78–80.*
54. Фролова О.В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали III науковопрактичного семінару. Луцьк: ПП Іванюк В.П. , 2016. С.174-175.

55. Чепурна Г. Л. Розвиток уявлень про перфекціонізм у площині соціогуманітарного знання. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*, 2019. № 1. С. 79–86.

56. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Проблема перфекціонізму в психології. *Grail of Science*, 2023. № 24. С. 640–646.

57. Яценко Т.В., Сергієнко Л.І. Особливості прояву прокрастинації у старшому юнацькому віці. *Перспективи та інновації науки*. Серія. Педагогіка, психологія, медицина, 2022. №5. С. 861-871.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психологічна сутність прокрастинації та її класифікація

| Аспект | Характеристика | Приклади прояву |
|--------------------------------------|--|--|
| Психологічна сутність прокрастинації | Відкладання важливих справ на пізніше, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків. Виникає як результат внутрішнього конфлікту між потребою діяти та бажанням уникнути зусиль, тривоги або критики. | Уникнення підготовки до іспиту, затягування виконання робочих завдань, відкладання рутинних обов'язків. |
| Функціональна класифікація | Активна – свідоме відкладання для пошуку сприятливого моменту чи стимуляції продуктивності. Пасивна – уникнення діяльності через страх, невпевненість чи брак енергії. | Активна: студент відкладає роботу, щоб зосередитися ближче до дедлайну. Пасивна: людина не може розпочати завдання через відчуття безсилля. |
| За сферами діяльності | Академічна – відкладання навчальних завдань. Професійна – уникнення робочих обов'язків. Побутова – зволікання у виконанні домашніх справ. | Невчасне написання курсової роботи, ігнорування службових доручень, постійне перенесення прибирання. |
| За психологічними причинами | Мотиваційна – брак інтересу до завдання. Емоційна – страх невдачі або критики. Когнітивна – перевантаження інформацією, невміння організувати час. | Відмова писати звіт через нудьгу, уникання презентації через страх помилитися, плутанина через брак навичок планування. |
| За часовим виміром | Ситуативна – проявляється в окремих сферах чи умовах. | Ситуативна: відкладання складного завдання через |

| | | |
|--|---|--|
| | Хронічна – стійка особистісна риса, що супроводжує людину постійно. | втому. Хронічна: систематичне зволікання у всіх сферах життя. |
|--|---|--|

Джерело:[2, с.33-41]

Додаток Б

Класифікація прокрастинації за сферами діяльності, психологічними причинами та часовим виміром

| Критерій класифікації | Види | Характеристика | Приклади прояву |
|-----------------------------|-------------|--|---|
| За сферами діяльності | Академічна | Відкладання навчальних завдань і обов'язків | Невчасне написання курсової, підготовка до іспиту в останню ніч |
| | Професійна | Зволікання у виконанні службових доручень чи робочих завдань | Відкладання підготовки звіту, ігнорування дедлайнів |
| | Побутова | Перенесення рутинних і домашніх справ | Несвоєчасне прибирання, відкладання походу в магазин |
| За психологічними причинами | Мотиваційна | Низький рівень зацікавленості або внутрішньої мотивації | Уникання читання нудної літератури |
| | Емоційна | Страх невдачі, критики чи надмірних вимог | Відмова презентувати роботу через побоювання помилитися |
| | Когнітивна | Перевантаження інформацією, проблеми з організацією діяльності | Неможливість скласти чіткий план і почати виконання завдання |
| За часовим виміром | Ситуативна | Виявляється лише в окремих обставинах чи сферах життя | Відкладання завдання через втому або стрес |
| | Хронічна | Стає стійкою особистісною рисою, що проявляється систематично | Постійне зволікання у навчанні, роботі й побуті |

Джерело:[7, с.137-142]

Особистісні та мотиваційні характеристики перфекціонізму

| Критерій | Характеристика | Приклади прояву |
|----------------------------|---|---|
| Особистісні риси | Високий рівень самокритичності | Постійне сумнівання у власних рішеннях, самозвинувачення за дрібні помилки |
| | Відповідальність та дисциплінованість | Дотримання термінів, організація робочого процесу |
| | Потреба у передбачуваності результатів | Планування кожного етапу діяльності, уникнення ризикованих ситуацій |
| | Схильність до аналізу та оцінювання власних дій | Регулярна рефлексія над виконаними завданнями, пошук шляхів самовдосконалення |
| Мотиваційні характеристики | Орієнтація на досягнення успіху | Стремління до високих результатів у професійній та навчальній діяльності |
| | Страх невдачі | Уникання складних завдань через можливість помилитися |
| | Внутрішня мотивація | Бажання покращувати власні навички, досягати особистих стандартів |
| | Зовнішня мотивація | Прагнення отримати схвалення оточення або авторитетних фігур |
| Когнітивні особливості | Катастрофізація та завищені очікування | Преувеличення значення помилок, постійний контроль результатів |
| | Надмірне планування | Скрупульозне організування всіх етапів діяльності, відкладення рішень через невпевненість |

Джерело:[10, с.17-23]

Мотиваційні характеристики перфекціонізму та їх прояви в поведінці й діяльності особистості

| Критерій | Характеристика | Приклади прояву |
|---------------------------------|---|---|
| Орієнтація на досягнення успіху | Прагнення до високих результатів у професійній, навчальній та особистісній діяльності | Підвищення компетентності, розвиток навичок, самовдосконалення, пошук нових можливостей для реалізації потенціалу |
| Страх невдачі | Уникання складних або ризикованих завдань через можливість помилитися | Обережність при виборі завдань, уникання нових або складних викликів, підвищена тривожність та емоційне напруження |
| Внутрішня мотивація | Бажання покращувати власні навички, досягати особистих стандартів незалежно від оцінки оточення | Концентрація на власних цілях, підтримка високої ефективності роботи, самостійність у прийнятті рішень |
| Зовнішня мотивація | Прагнення отримати схвалення оточення, визнання авторитетних фігур або позитивну оцінку | Виконання завдань для визнання, дотримання високих стандартів поведінки, стимулювання активності та цілеспрямованості |

Джерело:[14, с.63-72]

Теоретичні моделі взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації

| Теоретична модель | Основна ідея | Механізм взаємозв'язку | Приклад прояву |
|-------------------------|--|---|--|
| Когнітивно-поведінкова | Перфекціонізм формує високий внутрішній тиск | Високі стандарти та страх помилки → тривога → прокрастинація | Студент відкладає написання реферату через страх, що він буде недостатньо ідеальним |
| Мотиваційна | Перфекціонізм як внутрішня мотивація досягнення досконалості | Конфлікт між прагненням до ідеалу та відчуттям невідповідності → відкладання завдань | Працівник не починає проєкт, бо сумнівається, що зможе виконати його «ідеально» |
| Емоційно-особистісна | Висока самокритичність і тривожність | Прокрастинація як стратегія уникнення стресу → посилення самокритики → замкнене коло | Художник відкладає роботу над картиною через страх критики та внутрішню невпевненість |
| Системна / інтегративна | Враховуються особистісні та соціальні фактори | Взаємодія когнітивних, емоційних та зовнішніх чинників → параліч дії або стимул до продуктивності | Студентка відкладає завдання через поєднання високих власних стандартів та очікувань викладача |
| Інтегративна сучасна | Поєднання когнітивних, мотиваційних і емоційних компонентів | Динамічний баланс між прагненням до досконалості та страхом невдачі → прокрастинація або ефективність | Менеджер з високими вимогами до себе відчуває стрес перед дедлайном, частково відкладаючи завдання |

Джерело:[19, с.640-646]

Системна/інтегративна модель взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації

| Компонент моделі | Опис | Механізм впливу | Приклад прояву |
|------------------------------|--|---|--|
| Особистісні фактори | Високі стандарти, внутрішня потреба досягти досконалості | Формують внутрішній тиск та тривожність, що впливає на початок або завершення завдань | Студентка відкладає виконання завдання через страх, що не зможе досягти ідеального результату |
| Соціальні фактори | Очікування оточення, вимоги викладачів або колег | Множать внутрішній тиск та впливають на мотивацію до виконання завдань | Поєднання власних стандартів та очікувань викладача призводить до відкладання завдання |
| Когнітивні фактори | Самооцінка, страх помилки, внутрішня критика | Створюють замкнене коло: високі очікування → тривога → прокрастинація | Студентка сумнівається у власних силах, відкладаючи роботу |
| Емоційні фактори | Тривожність, внутрішнє напруження | Прокрастинація слугує стратегією тимчасового зниження стресу | Відкладання завдання зменшує тимчасово дискомфорт, але посилює самокритику |
| Результат взаємодії факторів | Параліч дії або стимул до продуктивності | Взаємодія внутрішніх та зовнішніх чинників визначає рівень ефективності | Відкладання завдань або підвищення продуктивності залежно від підтримки та соціального контексту |

Джерело:[24, с.59-65]

Організаційні та демографічні характеристики вибірки дослідження

| Характеристика | Категорії / Опис | Призначення / Коментар | Метод визначення |
|----------------------|--|---|--|
| Вік | 18–25 років, 26–35 років, 36–45 років, 46+ років | Аналіз впливу віку на прояви прокрастинації; виявлення вікових тенденцій у перфекціонізмі | Опитування / анкета |
| Стать | Чоловіки, Жінки | Дослідження статевих відмінностей у рівні прокрастинації та поведінкових паттернів | Опитування / анкета |
| Рівень освіти | Середня освіта, Вища освіта, Професійно-технічна освіта | Виявлення взаємозв'язку освітнього рівня та схильності до відкладання справ | Опитування / анкета |
| Професійна сфера | Студенти, Працівники сфери послуг, Науково-технічні спеціалісти, Творчі професії, Інші | Оцінка впливу професійних вимог та умов роботи на прояви прокрастинації | Опитування / анкета |
| Сімейний стан | Неодружені / не заміжні, Одружені / заміжні, Розлучені | Аналіз соціальних факторів та сімейних зобов'язань у контексті прокрастинації | Опитування / анкета |
| Місце проживання | Місто, Село, Передмістя | Визначення впливу соціального та культурного середовища на прокрастинацію | Опитування / анкета |
| Критерії включення | Добровільна участь, Вік від 18 років, Ознаки перфекціонізму, Здатність самостійно заповнити анкету | Забезпечення фокусування на цільовій групі та репрезентативності вибірки | Предварительная перевірка та опитування |
| Метод збору даних | Анкетування / опитування, Онлайн-анкети, Паперові форми | Основний інструмент для збору інформації про демографічні та психологічні характеристики | Організаційне оформлення опитування |
| Тип вибірки | Цільова / стратифікована | Забезпечення представництва різних вікових груп, професій та статі | Планування на етапі методології |
| Обсяг вибірки | Визначається залежно від цілей дослідження та статистичних вимог | Забезпечення достатньої кількості спостережень для надійного аналізу | Методологічне обґрунтування |
| Потенційні обмеження | Добровільна участь може обмежувати репрезентативність; суб'єктивні відповіді | Врахування можливих упереджень і похибок | Аналітичний контроль та статистична корекція |

Джерело: сформовано автором

Додаток Ж

**Психодіагностичні методи оцінки рівня перфекціонізму та проявів
прокрастинації**

| Назва методу | Мета застосування | Основні показники | Тип інструменту | Особливості застосування |
|---|--|--|-----------------|---|
| Шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) | Визначення рівня перфекціонізму та його компонентів | Самокритичність, орієнтація на досконалість, страх помилки, сумісність з іншими | Анкетування | Стандартизована, дозволяє кількісно оцінювати різні аспекти перфекціонізму |
| Шкала перфекціонізму Хамфріса (Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale, HMPS) | Вивчення міжособистісного та внутрішнього перфекціонізму | Перфекціонізм у собі, перфекціонізм щодо інших, соціально нав'язаний перфекціонізм | Анкетування | Враховує вплив соціального середовища та міжособистісних взаємодій |
| Прокрастинаційна шкала Тенета (Tuckman Procrastination Scale, TPS) | Вимірювання схильності до відкладання завдань | Частота прокрастинації, уникання відповідальності, мотиваційні чинники | Анкетування | Дозволяє оцінювати прояви прокрастинації в навчальній та професійній діяльності |
| Шкала прокрастинації Пеннінгтона (Pennebaker Procrastination Scale) | Виявлення особистісних та поведінкових аспектів прокрастинації | Тимчасові затримки, поведінкові патерни уникання завдань | Анкетування | Застосовується для комплексного аналізу поведінкових стратегій |

Джерело:[34]

Додаток 3

Багатовимірна структура перфекціонізму за шкалою Фроста (FMPS)

| Компонент / Аспект | Опис | Прояви | Методи оцінки / Використання |
|----------------------------|---|---|---|
| Самокритичність | Постійне внутрішнє самоконтролювання, прискіплива увага до власних недоліків | Підвищена тривожність, акцент на помилках, самозвинувачення | Анкетування FMPS, кількісна оцінка, психологічна діагностика |
| Орієнтація на досконалість | Прагнення до високих стандартів у власних діях та досягненнях, самовимогливість | Стремління до ідеальних результатів, концентрація на успіхах та результатах | Стандартизована анкета FMPS, оцінка рівня перфекціонізму |
| Страх помилки | Побоювання невдач та критики, уникнення ризикових завдань | Обмеження активної поведінки, страх нових викликів | Кількісна оцінка за FMPS, психодіагностичний аналіз |
| Сумісність з іншими | Порівняння власних досягнень з очікуваннями оточення, прагнення відповідати соціальним нормам | Прагнення отримати схвалення, залежність від думки інших | Анкетування FMPS, оцінка соціальної адаптації та міжособистісних стосунків |
| Методика FMPS | Стандартизована анкета для оцінки багатовимірного перфекціонізму | Можливість порівняння результатів між групами, відстеження динаміки змін | Використовується у психологічних дослідженнях, клінічній практиці, для розробки корекційних стратегій |

Джерело:[35, с. 518-526]

Додаток И

Структура та компоненти прокрастинаційної шкали Тенета (Tuckman Procrastination Scale, TPS)

| Параметр | Опис | Прояви / Компоненти |
|---------------------------|--|---|
| Назва методики | Прокрастинаційна шкала Тенета (Tuckman Procrastination Scale, TPS) | Спеціалізований психодіагностичний інструмент для вимірювання схильності до відкладання завдань |
| Мета | Вимірювання прокрастинації та її проявів у різних сферах діяльності | Дослідження причинних та мотиваційних аспектів відкладання завдань |
| Компоненти | Основні аспекти прокрастинації | Частота прокрастинації, уникання відповідальності, мотиваційні чинники |
| Частота прокрастинації | Відображає регулярність відкладання завдань | Накопичення невиконаних завдань, зниження продуктивності |
| Уникання відповідальності | Схильність перекладати обов'язки на інших або відмовлятися від виконання завдань | Внутрішній або зовнішній тиск, уникання обов'язків |
| Мотиваційні чинники | Внутрішні та зовнішні мотиви відкладання завдань | Страх невдачі, низька зацікавленість, недостатня самодисципліна |
| Застосування | Використання у навчальній та професійній діяльності | Виявлення студентів та працівників із високою схильністю до прокрастинації |
| Практичне значення | Комплексне розуміння структури прокрастинації та її причин | Аналіз взаємозв'язку з тривожністю, мотивацією, самоорганізацією, ефективністю |

Джерело: [39, с. . 444–466]

Додаток I

Шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS)

| № | Підшкала | Твердження |
|---|--------------------|--|
| 1 | Personal Standards | Я прагну виконувати все на найвищому рівні. |
| 2 | Personal Standards | Мені важливо досягати власних високих стандартів у роботі чи навчанні. |
| 3 | Personal Standards | Я ставлю перед собою цілі, яких іноді важко досягти. |
| 4 | Personal Standards | Я відчуваю задоволення, коли виконую завдання ідеально. |

| | | |
|----|-----------------------|--|
| 5 | Personal Standards | Я часто перевіряю свою роботу, щоб уникнути помилок. |
| 6 | Concern over Mistakes | Я засмучуюсь, якщо роблю помилки, навіть незначні. |
| 7 | Concern over Mistakes | Помилки сильно впливають на мою впевненість у собі. |
| 8 | Concern over Mistakes | Я уникаю ризикованих завдань через страх зробити помилку. |
| 9 | Concern over Mistakes | Мене турбує, що інші можуть помітити мої помилки. |
| 10 | Concern over Mistakes | Я критично оцінюю себе за невдачі. |
| 11 | Parental Expectations | Мої батьки очікували від мене досягнень у навчанні чи роботі. |
| 12 | Parental Expectations | Мої батьки ставили високі вимоги до моїх успіхів. |
| 13 | Parental Expectations | Я відчував тиск з боку батьків щодо результатів моєї роботи. |
| 14 | Parental Expectations | Батьки хотіли, щоб я завжди досягав найкращих результатів. |
| 15 | Parental Criticism | Мої батьки часто критикували мене за невдачі. |
| 16 | Parental Criticism | Я відчував розчарування батьків, якщо не досягав очікуваного. |
| 17 | Parental Criticism | Критика батьків впливала на мою самооцінку. |
| 18 | Parental Criticism | Мене лякала можливість розчарувати батьків. |
| 19 | Parental Criticism | Я намагався уникати помилок, щоб не отримати негативну реакцію батьків. |
| 20 | Organization | Мені важливо підтримувати порядок у своєму робочому чи навчальному просторі. |
| 21 | Organization | Я планую свої завдання заздалегідь і дотримуюся плану. |
| 22 | Organization | Я люблю, коли речі організовані та впорядковані. |
| 23 | Organization | Я приділяю увагу деталям, щоб уникнути хаосу. |
| 24 | Organization | Організованість допомагає мені відчувати контроль над ситуацією. |
| 25 | Personal Standards | Я часто ставлю перед собою нові високі цілі. |
| 26 | Concern over Mistakes | Я часто відчуваю страх зробити помилку у важливих справах. |
| 27 | Parental Expectations | Я прагну відповідати очікуванням тих, хто мене виховував. |
| 28 | Parental Criticism | Раніше я часто отримував негативні відгуки від батьків щодо моїх дій. |
| 29 | Organization | Я систематично підходжу до виконання завдань, щоб нічого не забути. |
| 30 | Personal Standards | Я відчуваю задоволення, коли досягаю високих стандартів, які ставлю собі. |
| 31 | Concern over Mistakes | Мені складно приймати невдачі, навіть якщо вони незначні. |
| 32 | Organization | Я планую час для виконання завдань заздалегідь. |
| 33 | Parental Expectations | Мені важливо відповідати очікуванням батьків у навчанні чи роботі. |

| | | |
|----|--------------------|---|
| 34 | Parental Criticism | Я уникаю дій, які можуть призвести до критики з боку батьків. |
| 35 | Personal Standards | Я прагну досконалості у всьому, що роблю |

**Результати опитування 20 респондентів за шкалою перфекціонізму Фроста
(FMPS) з підрахунком балів по підшкалах та загального рівня**

| Респондент | Personal Standards | Concern over Mistakes | Parental Expectations | Parental Criticism | Organization | Total Score |
|------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------|-------------|
| 1 | 30 | 22 | 19 | 19 | 21 | 111 |
| 2 | 19 | 24 | 24 | 19 | 23 | 109 |
| 3 | 22 | 18 | 11 | 14 | 15 | 80 |
| 4 | 25 | 20 | 19 | 22 | 17 | 103 |
| 5 | 22 | 21 | 21 | 26 | 24 | 114 |
| 6 | 34 | 29 | 16 | 23 | 15 | 117 |
| 7 | 25 | 14 | 16 | 22 | 18 | 95 |
| 8 | 23 | 21 | 15 | 20 | 23 | 102 |
| 9 | 22 | 26 | 19 | 21 | 17 | 105 |
| 10 | 23 | 25 | 14 | 18 | 22 | 102 |
| 11 | 25 | 22 | 14 | 18 | 21 | 100 |
| 12 | 26 | 19 | 24 | 24 | 26 | 119 |
| 13 | 24 | 19 | 19 | 24 | 30 | 116 |
| 14 | 30 | 21 | 22 | 29 | 19 | 121 |
| 15 | 25 | 22 | 12 | 19 | 23 | 101 |
| 16 | 23 | 22 | 17 | 22 | 20 | 104 |
| 17 | 14 | 22 | 25 | 17 | 21 | 99 |
| 18 | 21 | 29 | 21 | 24 | 21 | 116 |
| 19 | 25 | 17 | 15 | 18 | 18 | 93 |
| 20 | 33 | 23 | 19 | 20 | 23 | 118 |

Джерело: сформовано автором

Шкала прокрастинації Пеннінгтона (Pennebaker Procrastination Scale, PPS)

| № | Твердження |
|----|--|
| 1 | Я часто відкладаю виконання важливих завдань на останній момент. |
| 2 | Я починаю роботу тільки тоді, коли відчуваю тиск часу. |
| 3 | Я легко відволікаюся на інші справи замість виконання основного завдання. |
| 4 | Мені складно дотримуватися графіку роботи чи навчання. |
| 5 | Я часто відкладаю справи, навіть знаючи, що це погано вплине на результат. |
| 6 | Я часто відчуваю стрес через невиконані завдання. |
| 7 | Мені важко розпочати роботу без чіткої мотивації. |
| 8 | Я схильний завершувати роботу в останній момент. |
| 9 | Я часто відкладаю завдання, які здаються складними або нудними. |
| 10 | Я планую роботу, але не завжди слідкую за виконанням плану. |
| 11 | Я часто займаюся дрібними справами, щоб уникнути важливих завдань. |
| 12 | Мені складно розподіляти час для виконання декількох завдань одночасно. |
| 13 | Я відчуваю провину за те, що не почав завдання вчасно. |
| 14 | Я іноді відкладаю роботу на потім, сподіваючись, що знайду кращий момент. |
| 15 | Я легко відкладаю завдання, навіть якщо вони важливі. |
| 16 | Я часто відкладаю підготовку до важливих подій або контрольних. |
| 17 | Мені складно слідкувати за дедлайнами без стороннього контролю. |
| 18 | Я часто чекаю «ідеального моменту», щоб почати роботу. |
| 19 | Я відчуваю, що втрачаю багато часу через прокрастинацію. |
| 20 | Я усвідомлюю, що відкладаю завдання частіше, ніж слід. |

**Результати опитування 20 респондентів за шкалою прокрастинації
Пеннінгтона (Pennebaker Procrastination Scale, PPS)**

| Респондент | Q 1 | Q 2 | Q 3 | Q 4 | Q 5 | Q 6 | Q 7 | Q 8 | Q 9 | Q 10 | Q 11 | Q 12 | Q 13 | Q 14 | Q 15 | Q 16 | Q 17 | Q 18 | Q 19 | Q 20 | Total Score |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------|
| 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 3 | 1 | 4 | 2 | 55 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 68 |
| 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 53 |
| 4 | 1 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 72 |
| 5 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 61 |
| 6 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 1 | 2 | 1 | 5 | 3 | 61 |
| 7 | 5 | 5 | 2 | 1 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 1 | 1 | 59 |
| 8 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 58 |
| 9 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 1 | 4 | 3 | 5 | 3 | 1 | 65 |
| 10 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 52 |
| 11 | 2 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 62 |
| 12 | 4 | 1 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 65 |
| 13 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 5 | 3 | 57 |
| 14 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 60 |
| 15 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 58 |
| 16 | 3 | 1 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 60 |
| 17 | 5 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 66 |
| 18 | 1 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 63 |
| 19 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 1 | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 61 |
| 20 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 2 | 61 |

Джерело: сформовано автором

Шкала перфекціонізму Хамфріса (Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale, HMPS)

| № | Твердження | Підшкала |
|----|---|-----------------------|
| 1 | Я встановлюю для себе дуже високі стандарти у всіх сферах діяльності. | Орієнтований на себе |
| 2 | Я відчуваю, що інші очікують від мене ідеального виконання завдань. | Соціально приписаний |
| 3 | Я вимагаю від інших такої ж старанності, як і від себе. | Орієнтований на інших |
| 4 | Я розчаровуюсь у собі, якщо не досягаю найкращих результатів. | Орієнтований на себе |
| 5 | Люди в моєму оточенні надто часто чекають від мене більше, ніж я можу дати. | Соціально приписаний |
| 6 | Я вважаю, що інші повинні робити все так само досконало, як і я. | Орієнтований на інших |
| 7 | Я відчуваю сильний тиск досягати досконалості. | Орієнтований на себе |
| 8 | Моє оточення часто критикує мене, якщо я не ідеальний. | Соціально приписаний |
| 9 | Я не можу прийняти помилки в роботі інших людей. | Орієнтований на інших |
| 10 | Я ставлю перед собою надзвичайно високі цілі. | Орієнтований на себе |
| 11 | Мені здається, що близькі вважають мене недостатньо хорошим, якщо я не ідеальний. | Соціально приписаний |
| 12 | Я очікую, що інші завжди робитимуть усе правильно. | Орієнтований на інших |
| 13 | Я постійно намагаюся бути кращим за всіх. | Орієнтований на себе |
| 14 | Люди вважають мене невдахою, якщо я не досягаю найвищих стандартів. | Соціально приписаний |
| 15 | Я дуже критичний до роботи інших. | Орієнтований на інших |
| 16 | Я вважаю, що ніколи не повинен помилятися. | Орієнтований на себе |
| 17 | Я відчуваю, що оточення очікує від мене абсолютної досконалості. | Соціально приписаний |
| 18 | Я часто засмучуюсь через недосконалість інших людей. | Орієнтований на інших |
| 19 | Я ставлю собі нереалістично високі стандарти. | Орієнтований на себе |
| 20 | Я відчуваю, що інші ніколи не задоволені тим, що я роблю. | Соціально приписаний |

**Результати опитування 20 респондентів за шкалою перфекціонізму
Хьюїтта і Флетта (Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale,
HMPS)**

| Респондент | Self-Oriented | Socially Prescribed | Other-Oriented | Total Score | Рівень |
|------------|---------------|---------------------|----------------|-------------|----------|
| 1 | 25 | 27 | 20 | 72 | Високий |
| 2 | 20 | 17 | 23 | 60 | Середній |
| 3 | 21 | 23 | 16 | 60 | Середній |
| 4 | 21 | 16 | 27 | 64 | Середній |
| 5 | 22 | 15 | 14 | 51 | Середній |
| 6 | 23 | 14 | 19 | 56 | Середній |
| 7 | 24 | 26 | 24 | 74 | Високий |
| 8 | 16 | 21 | 19 | 56 | Середній |
| 9 | 21 | 16 | 14 | 51 | Середній |
| 10 | 23 | 17 | 16 | 56 | Середній |
| 11 | 19 | 20 | 19 | 58 | Середній |
| 12 | 23 | 16 | 13 | 52 | Середній |
| 13 | 22 | 12 | 18 | 52 | Середній |
| 14 | 18 | 23 | 18 | 59 | Середній |
| 15 | 24 | 24 | 17 | 65 | Середній |
| 16 | 22 | 20 | 17 | 59 | Середній |
| 17 | 16 | 21 | 15 | 52 | Середній |
| 18 | 18 | 22 | 16 | 56 | Середній |
| 19 | 25 | 25 | 20 | 70 | Середній |
| 20 | 24 | 21 | 16 | 61 | Середній |

Джерело: сформовано автором

Прокрастинаційна шкала Тенета (Tuckman Procrastination Scale, TPS)

| № | Твердження |
|----|---|
| 1 | Я часто відкладаю виконання завдань, навіть якщо вони важливі. |
| 2 | Я уникаю роботи, коли вона здається складною або нудною. |
| 3 | Мені важко почати виконувати завдання одразу після отримання. |
| 4 | Я частіше відкладаю роботу, ніж виконую її вчасно. |
| 5 | Я часто відчуваю провину за те, що зволікаю. |
| 6 | Я іноді займаюся другорядними справами замість основної роботи. |
| 7 | Я відкладаю завдання, доки не з'явиться крайній термін. |
| 8 | Я втрачаю багато часу через невміння почати роботу. |
| 9 | Я часто намагаюся знайти виправдання, щоб не братися за справу. |
| 10 | Я більше думаю про роботу, ніж роблю її. |
| 11 | Я часто зволікаю, навіть якщо маю достатньо часу для виконання. |
| 12 | Мені важко дотримуватися власного графіка роботи. |
| 13 | Я починаю працювати тільки тоді, коли відчуваю тиск. |
| 14 | Я відкладаю навіть прості завдання. |
| 15 | Я часто усвідомлюю, що витрачаю час даремно. |
| 16 | Я відволікаюся на інші справи замість виконання важливих завдань. |
| 17 | Я маю звичку відкладати навчання чи підготовку до іспитів. |
| 18 | Я чекаю «правильного моменту», щоб розпочати роботу. |
| 19 | Я часто завершую роботу в останню хвилину. |
| 20 | Я усвідомлюю, що відкладаю завдання частіше, ніж потрібно. |

Додаток О

Результати опитування 20 респондентів за прокрастинаційною шкалою

Тенета

| Респондент | Total Score | Рівень прокрастинації |
|------------|-------------|-----------------------|
| 1 | 54 | Високий |
| 2 | 38 | Середній |
| 3 | 27 | Низький |
| 4 | 49 | Високий |
| 5 | 41 | Середній |
| 6 | 33 | Середній |
| 7 | 25 | Низький |
| 8 | 46 | Високий |
| 9 | 37 | Середній |
| 10 | 29 | Низький |
| 11 | 52 | Високий |
| 12 | 40 | Середній |
| 13 | 34 | Середній |
| 14 | 22 | Низький |
| 15 | 48 | Високий |
| 16 | 36 | Середній |
| 17 | 31 | Середній |
| 18 | 24 | Низький |
| 19 | 45 | Високий |
| 20 | 28 | Низький |

Джерело: сформовано автором

Додаток II

Психологічний аналіз проявів прокрастинації у перфекційних осіб

| Компонент проявів | Опис поведінки | Когнітивні особливості | Емоційний стан | Мотиваційні чинники | Можливі наслідки |
|-------------------|----------------|------------------------|----------------|---------------------|------------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| Відклада ння завдань | Затримка початку або завершен ня роботи, відкладан ня рішень | Перфекціоніс ький аналіз, сумніви у власних діях, страх помилки | Тривожність, внутрішній дискомфорт | Страх невдачі, прагнення до ідеалу | Зниження продуктивності , відчуття провини |
| Надмірна самокрит ика | Постійне оцінюван ня власних дій і результаті в | Фокус на помилках, надмірна увага до деталей | Фрустрація, відчуття неповноцінно сті | Прагнення відповідати високим стандартам | Втрата часу, зниження впевненості у собі |
| Аналітич ний параліч | Неможлив ість прийняти рішення через переванта ження інформаці єю | Постійне зважування варіантів, сумнів у правильності вибору | Тривога, нервозність | Прагнення до оптимального результату | Затримка виконання завдань, стрес |
| Перфекці оністська прокраст инація | Вибір дрібних або неважливи х завдань замість головних | Відволікання на деталі, уникання складних завдань | Роздратуванн я, емоційне виснаження | Уникання невдачі, контроль за якістю | Зниження загальної ефективності, професійні конфлікти |
| Внутрішн ій конфлікт | Суперечні сть між бажанням діяти та страхом помилки | Сумніви у власних здібностях, коливання рішень | Напруження, тривожність | Страх негативної оцінки, прагнення відповідати стандартам | Хронічний стрес, відчуття безпорадності |

Джерело:[42, с.45-58]

Додаток Р

Вплив особистісного перфекціонізму на характер проявів прокрастинації

| Ознака перфекціонізму | Характер проявів прокрастинації | Приклади поведінки | Можливі наслідки |
|---------------------------|------------------------------------|--|--|
| Надто високі стандарти | Відкладання початку завдання | Чекання “ідеального моменту” для старту | Затримка у виконанні важливих проєктів, накопичення стресу |

| | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| Самокритичність | Часте повторне редагування | Постійне перероблення роботи навіть після завершення | Зниження продуктивності, відчуття незадоволеності власними результатами |
| Страх невдачі | Уникання складних завдань | Вибір простих завдань замість складних | Втрата можливостей професійного розвитку, зниження самооцінки |
| Прагнення контролю | Надмірне планування | Створення детальних планів без реального початку виконання | Витрачання часу на підготовку, замість практичної роботи |
| Тривожність перед оцінкою | Зволікання через очікування реакції інших | Перевірка чужих думок перед виконанням завдання | Погіршення емоційного стану, підвищена тривожність |
| Перфекціоністська ригідність | Низька продуктивність при високих вимогах | Зосередження на дрібних деталях замість завершення завдання | Втрата часу, накопичення недовиконаних завдань, емоційне виснаження |
| Потреба в схваленні | Прокрастинація через страх критики | Відкладення публічної презентації або здачі роботи | Зниження впевненості у власних силах, соціальна тривожність |

Джерело:[49, с. 127-132]

Додаток С

Психологічні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розвитку адаптивних стратегій поведінки

| Напрямок рекомендацій | Конкретні дії/методи | Очікуваний результат | Частота застосування/регулярність |
|-------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| Усвідомлене ставлення до часу | Ведення щоденника часу, оцінка витрат часу на різні завдання | Зниження відчуття хаотичності, підвищення контролю над діяльністю | Щоденно |

| | | | |
|---|--|--|-----------------------------------|
| Формування конкретних цілей | Розбиття великих завдань на малі кроки, встановлення проміжних дедлайнів | Підвищення мотивації, зменшення тривоги | Щотижня, за потреби корекції |
| Планування та структуризація діяльності | Використання списків справ, тайм-менеджмент, пріоритизація завдань | Чіткість дій, ефективне управління часом | Щоденно |
| Когнітивно-поведінкові техніки | Робота з внутрішнім критиком, заміна негативних переконань позитивними | Зменшення внутрішнього опору, продуктивний внутрішній діалог | 2–3 рази на тиждень |
| Соціальна підтримка | Консультації психолога, участь у групах взаємопідтримки | Підвищення мотивації, зміцнення відповідальності | Раз на тиждень або за потреби |
| Емоційна регуляція | Техніки релаксації, медитації, усвідомленого дихання | Зменшення стресу та тривожності, контроль над емоціями | Щоденно або у стресових ситуаціях |
| Адаптивні стратегії поведінки | Чергування роботи та відпочинку, винагороди за виконані завдання | Формування позитивного досвіду управління часом | Кожен робочий день |
| Самоспостереження та рефлексія | Аналіз ефективності методів, корекція стратегії | Гнучкість поведінки, стійке зменшення прокрастинації | Щотижня |

Джерело: сформовано автором