

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

О.М. Більська

Херсонський державний університет, bilskaya10@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Н. І. Тавровецька

Постановка проблеми. Перешкодою для досягнень та виконання завдань може стати прокрастинація, за якої людина відкладає до моменту «дедлайну» актуальні справи і завдання, а також прийняття рішень. Ще однією перешкодою може стати перфекціонізм, за якого особистість встановлює для себе недосяжно високі стандарти і нереалістичні цілі, що може вплинути на виконання роботи аж від повної відмови від неї або виникнення депресивного стану.

Прокрастинація проявляється в діяльності, результат якої дуже важливий для особистості [1, с. 507–512]. Підвищену значущість результату, що визначає ситуацію його оцінки як стресову, може зумовити таке явище, як перфекціонізм. Проблема прокрастинації досліджується в українській науці відносно нещодавно, і практично немає однозначно виявлених причин, що зумовлюють схильність відтерміновувати. У зв'язку з цим виникають питання, що саме впливає на виникнення прокрастинації у студентів, чи пов'язане з нею явище перфекціонізму, а також чи існує взаємозв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією (як явища, що проявляється в стресовій ситуації).

Вивченню феномену прокрастинації в українській науковій літературі присвячені праці С. Бабатіної, Є. Базики, Д. Бикова, М. Дворник, К. Фоменко та ін.

Отже, **мета** статті – дослідити особливості впливу перфекціонізму на прокрастинацію та встановити взаємозв'язок між ними.

Виклад основного матеріалу. Прокрастинація виявляється практично у всіх сферах діяльності людини, і актуальність вивчення факторів прокрастинації обумовлена надзвичайної поширеністю вищеприведеного явища. За даними В. Ковиліна, від 46% до 95% студентів є прокрастинаторами [5, с. 24–35]. Прокрастинація не є вродженою, а є набутою поведінкою, це означає,

що з симптомами її прояву можна боротися і проводити заходи з її корекції, що повинні ґрунтуватися на розподіленні всіх життєвих завдань на відповідні категорії. Перш ніж визначати засоби корекції прокрастинації, потрібно визначити причини, за яких вона може бути наявною в особистості [4, с. 38–42].

Здорова форма перфекціонізму сприяє розвитку особистості, розкриття її здібностей і творчого потенціалу. Невпевненість у високій якості своєї роботи і страх помилки змушують перфекціоністів постійно перевіряти себе. Виконуючи роботу, така людина знову і знову змінює, і виправляє те, що вже не вимагає виправлення. Все це може бути зумовлене страхом невдачі, що сприятиме активації компенсаторних стратегій. У такому випадку людина, орієнтуючись на високі стандарти, починає надмірно ретельно перевіряти свої дії, надмірно довго роздумувати перед прийняттям рішення, шукати схвалення з боку інших людей, постійно критикувати оточуючих. Унікаюча стратегія може проявлятися в поведінці, в формі переривання діяльності, незавершення завдання або в формі прокрастинації [3, с. 172–180].

Крім лінії, відсутності сили волі, низького ступеня розвитку організаційних навичок, вплив на здійснення діяльності можуть надавати й інші фактори, тісно пов'язані з мотиваційно–ціннісною сферою особистості. До такого фактору можна віднести перфекціонізм. Вплив перфекціоністських тенденцій через формування мотивації досягнення у випадках позитивного перфекціонізму і формування мотивації уникнення у випадках негативного перфекціонізму, можуть безпосередньо регулювати здійснення діяльності, зокрема, призводити до її відкладання.

Люди, які прикладають більше зусиль та є більш старанними, часто відчують дискомфорт у колективі, колеги часом ставляться до них упереджено, вважають егоїстами. Таке ставлення до «відмінників» обумовлено специфікою організації трудової діяльності, що виключає групові форми роботи, де гідності відмінника стали б очевидними і соціально значущими для його колег. Працівники з вищими показниками ефективності проявляють конформізм і знижують обсяги і якість роботи, таким чином ідентифікуючи

себе з ними. Мабуть, такі працівники можуть виявляти демонстративну прокрастинацію, проявляючи конформізм і показуючи іншим, що вони такі ж люди і не прагнуть виділятися із колективу. Працівники з низькою успішністю схильні до ідентифікації з відмінниками. У них прокрастинація може бути пов'язана з деструктивним перфекціонізмом, якщо вони уникають посередніх результатів і прагнуть до досягнення тільки максимальних результатів.

Нами було проведено емпіричне дослідження особливостей впливу перфекціонізму на прокрастинацію та взаємозв'язку між ними. У дослідженні брали участь 50 осіб юнацького віку 17–23 років, що були випадковим чином відібрані серед студентів 1–4 курсів Херсонського державного університету, з них: 28 дівчат (середній вік групи – 19,5 років); 22 хлопці (середній вік групи – 20,8 років).

З метою визначення загального рівня перфекціонізму і визначення домінуючого складника, було використано методику «Опитувальник перфекціонізму» (Н. Гаранян, А. Холмогорової). У результаті оброблення та інтерпретування зібраних даних, нами було отримано такий розподіл рівнів перфекціонізму: у 24% було виявлено високий рівень перфекціонізму, у 46% середній рівень, у 30% перфекціонізму виявлено не було.

З метою визначення домінуючого компонента перфекціонізму, нами було використано методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (П. Х'юїтт, Г. Флетт).

Таблиця 1

Розподіл домінуючих компонентів перфекціонізму серед досліджуваних

шкала	Соціально-обумовлений	Орієнтований на себе	Орієнтований на інших
%	45,7%	31,4%	22,9%

Серед досліджуваних переважає соціально-обумовлений перфекціонізм – 45,7%. Це можна пояснити бажанням відповідати вимогам та стандартам суспільства. Таким чином, людина відчуває себе у безпеці, й такою ж як і інші,

не виділяючись при цьому, і не привертаючи увагу, розцінює вимоги, що пред'являються до неї оточуючими, як завищені і нереалістичні, тому діяльність суб'єкта може «блокуватися» страхом негативної оцінки або страхом бути знеціненими іншими, не досягнувши рівня їх очікувань, що породжує прокрастинацію (суб'єкт відкладає виконання справ в спробі відтягнути цю ситуацію засудження іншими).

Для визначення ступеня вираженості схильності відкладати справи «на потім», нами було використано «Шкалу загальної прокрастинації» (К. Лей). Прокрастинацію було виявлено у 38 осіб: переважає високий рівень прокрастинації – 52%. Це означає, що прокрастинація є для них нормальним робочим станом, в якому вони проводять більшу частину часу. Вони відкладають все важливе на потім, а коли виявляється, що всі терміни вже пройшли, або просто відмовляються від запланованого, або намагаються зробити все відкладене за нереально короткий проміжок часу. Прокрастинація пояснюється наявністю у людини ряду суб'єктивних причин: нерішучості, страху поразки і несхвалення з боку оточуючих, невпевненості в собі, перфекціонізму.

З метою встановлення кореляції між показниками прокрастинації та перфекціонізму проведено обробку даних за допомогою статистичного методу коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона. Між показниками було встановлено прямий кореляційний зв'язок ($r=0,40$, при $p \leq 0,01$).

З метою встановлення залежності між прокрастинацією та домінуючими компонентами перфекціонізму (орієнтований на себе, на інших, та соціально-обумовлений перфекціонізм), що допоможе більш детально дослідити вплив, нами також було проведено обробку даних за допомогою коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона.

Таблиця 2

**Показники кореляції між прокрастинацією та домінуючими
компонентами перфекціонізму**

Шкали	Соціально-обумовлений перфекціонізм	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Перфекціонізм, орієнтований на інших
Прокрастинація	0,803*	-0,547**	-0,457**

* $p > 0,05$; ** $p \leq 0,001$

Отримані результати свідчать про те, що між показниками прокрастинації та соціально-обумовленого перфекціонізму встановлено прямий корелятивний зв'язок ($r=0,803$, при $p \leq 0,001$). Ми пояснюємо такий зв'язок тим, що прокрастинація значною мірою є соціально-обумовленим явищем. Прокрастинатори вважають, що соціум висуває надто високі вимоги та стандарти і відкладають виконання справи до останнього. За теорією В. Грандта, страх невдачі та сприйняття очікувань оточуючих, як надто високих є спільними для прокрастинації та перфекціонізму. Тому це може бути причиною корелятивного зв'язку між ними [2, с. 30 – 35].

Взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму пов'язаний зі спільними чинниками, що спонукають виникнення обох явищ, що співпадають зі шкалами в «Опитувальнику перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової»: 1) сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування; 2) селектування інформації про власні невдачі та помилки; 3) залежність від думки оточення; 4) тривожність; 5) високі стандарти.

Відкладання справ в цьому випадку може бути наслідком впевненості особистості в тому, що їх виконання ніколи не буде позитивно оцінено оточуючими, котрі висувають особистості занадто високі стандарти діяльності [3, с. 172–180].

Висновок. Перфекціонізм і прокрастинація – взаємопов'язані феномени, що підтверджується наявністю зв'язків. Виражений перфекціонізм, коли особистість прагне до недосяжних стандартів виконання діяльності, обумовлює прояв прокрастинації. Перфекціонізм є соціально-обумовленим фактором, а тому сприймаючи вимоги, що пред'являються до неї оточуючими, як завищені і нереалістичні, що поєднується з страхом оцінки, діяльність суб'єкта може «блокуватися» страхом негативної оцінки або страхом бути знеціненими

іншими, не досягнувши рівня їх очікувань, що породжує прокрастинацію (суб'єкт відкладає виконання справ в спробі відтягнути цю ситуацію засудження іншими).

Література:

1. Бабатіна С.І. Дослідження феномену прокрастинації в організації часу життя студента. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології*. Херсон. 2014. С. 507–512.
2. Грандт В. В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя. 2014. С. 30–35.
3. Дубініна, К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : «Психологічні науки»*. Київ. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.
4. Кононенко О. І. Взаємозв'язок між різними проявами перфекціонізму та особистісними чинниками особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон: ХДУ, 2015. Вип. 3. С. 38–42.
5. Мохова С. Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов. *Вопросы психологии*. Москва. №1. 2014. С. 24–35.