

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА
ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЩІ**

**Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Яна РАДУЛЬ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: докторка психологічних наук,
доцентка, професорка кафедри психології
(Навчально-наукового медичного інституту)
Чорноморського національного університету
імені Петра Могили
Ірина Астремська

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТЬ «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» ТА «ПРОКРАСТИНАЦІЯ» ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯВИЩ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Загальна характеристика поняття «перфекціонізм». Чинники виникнення та переживання перфекціонізму в юнацькому віці.....	7
1.2. Особливості прояву прокрастинації у юнацькому віці.....	11
1.3. Взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації в осіб юнацького віку.....	15
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	18
2.1. Характеристика вибірки та методи емпіричного дослідження психологічних складових перфекціонізму та прокрастинації в осіб юнацького віку.....	18
2.2. Психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних складових перфекціонізму та прокрастинації в осіб юнацького віку.....	22
2.3. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних складових перфекціонізму та прокрастинації в осіб юнацького віку.....	33
Висновки до другого розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Перфекціонізм і прокрастинація – два складних психологічних феномени, які активно вивчаються дослідниками вже протягом багатьох років. Ці явища є особливо важливими в умовах сьогодення, коли перед молодими людьми постають високі очікування від суспільства та самих себе. Юнацький вік – період особливо активного становлення особистості, під час якого формується відносно стабільна життєва позиція та соціальні цінності індивіда. Також саме в цей період у молодих людей починає формуватися професійна та соціальна самосвідомість, а психологічний тиск досягнення успіху стає все сильнішим та вагомішим. Юнаки та юнки часто мають завищені очікування з боку оточуючих їх людей через стереотипи, які формувалися в суспільстві протягом століть. Вони можуть варіюються від внутрішньо сімейних до загальноприйнятих у ментальності суспільства і знаходять своє вираження в конкретних соціокультурних явищах, в яких вони живуть, і в них самих. У цьому контексті важливо дослідити психологічні складові перфекціонізму та прокрастинації в юнацькому віці.

На перший погляд, перфекціонізм, тобто прагнення досягти ідеальних результатів, може здатися позитивною рисою, яка допомагає досягати поставлених перед особистістю цілей. Однак надмірний перфекціонізм часто пов'язаний з негативними наслідками, такими як тривога, депресія і низька самооцінка, а також може сприяти прокрастинації. Страх не відповідати високим особистим і соціальним очікуванням може змусити молодих людей зволікати з виконанням важливих завдань, що, в свою чергу, впливає на їхню успішність, особисте життя та емоційний стан.

Прокрастинація, схильність відкладати важливі та менш приємні завдання на користь більш легких та нетермінових, є поширеною проблемою серед молоді й має серйозні наслідки для їхнього психологічного благополуччя. На разі в рамках психологічної науки не існує єдиного розуміння чи підходу, який би пояснював природу поняття

«прокрастинація», що негативно впливає на наше розуміння її структурних компонентів та витоків. Сучасні дослідники схильні вважати, що прокрастинація може бути наслідком перфекціонізму, невпевненості у власних силах та страху невдачі, що призводить до постійного зволікання. Водночас дослідниками було доведено, що прокрастинація – не проста звичка відкладати справи або прояво ліні, а скоріше виступає як захисна реакція на стресові події, перенавантаження або страх перед можливим провалом. Така поведінка у свою чергу може негативно впливати на самооцінку молодих людей, викликаючи у них почуття провини та незадоволення собою, що призводить в результаті до хронічного стресу та довготривалих проблем з психічним здоров'ям.

Питанню перфекціонізму присвячені роботи М. Бабчук, А. Бойко, А. Валева, Г. Горбань, Н. Губа, Д. Дубініна, Г. Дьоміна, В. Дяченко, О. Кононенко, Н. Лукіна, С. Марчук, О. Мейке, М. Мищишин, І. Мунасіпова-Мотяш, С. Пшик, Г. Свідерська, О. Сидоренко, Я. Синичич, І. Сніданко, Я. Чаплак, Д. Чемеринська, Г. Чуко, Т. Fang та F. Liu.

Дослідженням особливостей прокрастинації у юнацькому віці присвячені роботи А. Дашко, М. Дворник, К. Дубініна, О. Жолинська, О. Журавльова, Т. Колтунович, М. Кузнецов, О. Лящ, М. Мищишин, О. Поліщук, Д. Сергієнко, Я. Синичич, Ю. Рудоманенко, Г. Рудь, А. Таран, Д. Чемеринська та Т. Яценко.

Дані питання відіграють центральну роль не тільки в психологічних дослідженнях, але й у педагогічній практиці, зокрема для соціальних працівників та батьків, оскільки ці явища можуть впливати на стосунки, кар'єру, самореалізацію та загальне благополуччя молодих людей, що вимагає розуміння того, що існує актуальна потреба у розробці ефективних копінг-стратегій для їх подолання та адаптації до швидкозмінних умов сучасного суспільства.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та провести емпіричне дослідження психологічних складових перфекціонізму та прокрастинації в юнацькому віці.

З метою досягнення поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати поняття «перфекціонізм» на основі сучасних літературно-психологічних джерел, визначити його структуру, типи та особливості переживання в юнацькому віці.
2. Дослідити та окреслити основні особливості конструкту поняття «прокрастинація» як психологічного феномену, визначити його структурні компоненти.
3. Емпірично дослідити психологічні чинники перфекціонізму та прокрастинації в осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження: психологічний феномен прокрастинації.

Предмет дослідження: психологічні складові перфекціонізму та прокрастинації в юнацькому віці.

У дослідженні для вивчення психологічних складових перфекціонізму та прокрастинації в юнацькому віці використано: 1) комплекс теоретичних методів, зокрема: аналіз, синтез, класифікацію, узагальнення, систематизацію та конкретизацію наукової літератури з відповідної проблематики; 2) емпіричні методи: комплекс методик для дослідження впливу та структурних особливостей перфекціонізму та прокрастинації в осіб юнацького віку такі як «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі в україномовній адаптації Т. Грубі), анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник), Шкала «Перфекціонізм» (В. Шауфелі з опитувальника «Перевірка на життєздатність» в адаптації Л. Карамушка, О. Бондарчук, Т. Грубі), «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» (Ю. Рудоманенко), методика діагностики особистості на мотивацію до

успіху Т. Елерса, а також методи кількісної та якісної обробки результатів: коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Практичне значення отриманих результатів.

Зважаючи на актуальність проблем перфекціонізму та прокрастинації серед молоді, наше дослідження набуває особливої практичної значимості, оскільки його результати можуть сприяти розробці ефективних стратегій їх подолання. Зокрема, вони бути застосовані для розробки навчальних інтервенцій та програм, орієнтованих на оптимізацію стратегій саморегуляції та підвищення рівня самооцінки, постановку реалістичних цілей та навчання раціональному тайм-менеджменту. Такі заходи можуть допомогти молодим людям краще справлятися з психологічним тиском зовнішніх і внутрішніх очікувань.

Аналіз зібраних теоретичних та емпіричних даних дозволить розробити індивідуальні та групові корекційні програми, спрямовані на зменшення рівню прокрастинації та перфекціонізму, їх негативного впливу на академічну успішність і соціальну адаптацію. Результати дослідження є цінним ресурсом для батьків та педагогів, які прагнуть оптимізувати процес виховання та навчання молоді.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 27.05.2025 року протокол № 17, представлені у публікації: «Статеві відмінності прояву феномену перфекціонізму в юнацькому віці» Зб. наук. праць за матеріалами XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (м. Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2025 р.).

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичний та емпіричний), висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТЬ «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» ТА «ПРОКРАСТИНАЦІЯ» ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯВИЩ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Загальна характеристика поняття «перфекціонізм». Чинники виникнення та переживання перфекціонізму в юнацькому віці

Термін «перфекціонізм» набуває все більшого значення в сучасному суспільстві, де значна частина уваги приділяється високим досягненням, досконалості та самореалізації. Перфекціонізм включає в себе різні психологічні аспекти, такі як прагнення до ідеалів, самокритика, високі вимоги до себе та інших.

У юнацькому віці, коли відбувається активний розвиток особистості та вибір життєвих цілей і цінностей, перфекціонізм може відігравати як адаптивну, так і дезадаптивну роль, а саме бути як джерелом мотивації до самовдосконалення, так і джерелом психологічного стресу та емоційного виснаження. Особливий інтерес до цього феномену пояснюється тим, що цей період характеризується підвищеною чутливістю до соціальної оцінки, прагненням до самоствердження і формуванням автономії, часто супроводжується підвищеною тривожністю, страхом невдач і схильністю до самозвинувачення, що ускладнює процес соціальної адаптації.

Перфекціонізм, за визначенням М. Мицишина, Д. Чемеринської та Я. Синичич, вважається психологічною характеристикою індивідуальних та колективних соціальних суб'єктів і проявляється як тенденція до максимізації потенціалу як в особистому житті, так і в соціальній інтеракції. Виявляється у вигляді встановлення високих стандартів і вимог до себе та інших, прагнення наблизити результати своєї діяльності до ідеалу, потреби у постійному розвитку та самовдосконаленні, а також у потребі покращувати людей навколо себе та світ загалом. Структура перфекціонізму є складною і залежить від багатьох факторів: особистісні

фактори (потреби, мотивації), сімейне оточення, соціальне середовище та культура [26].

У своєму дослідженні С. Марчук доводить, що саме в родині закладаються основи перфекціонізму. Вона стверджує, що стиль виховання, який панує в сім'ї, значно впливає на те, наскільки людина прагнучиме досконалості. Вже в молодшому шкільному віці починають формуватися перфекціоністичні тенденції, які згодом посилюються в юнацькому віці. Крім того, важливу роль відіграють мотиви досягнення успіху та уникнення невдачі. Молоді люди часто проєктують власні ідеалізовані уявлення про себе на інших, що призводить до сприйняття будь-яких вимог до них з боку оточуючих як надмірних [25].

Аналізуючи наукову літературу, М. Бабчук визначає перфекціонізм як стійку особистісну характеристику, що проявляється в прагненні до ідеалу в різних сферах життя. Дослідник стверджує, що прагнення до фізичної досконалості тісно пов'язане з впливом соціокультурних норм на формування образу тіла. Сучасні дослідження підтверджують, що перфекціонізм є складним явищем, яке може як стимулювати розвиток особистості, так і призводити до психологічних проблем [1].

На думку Г. Свідерської та С. Пшик, перфекціонізм є особистісним конструктом, що проявляється у прагненні досягати досконалості, відповідати високим стандартам і доводити результати своєї діяльності до найвищого рівня. Дослідження розвитку перфекціонізму свідчать, що значна частка представників юнацького віку демонструє високий рівень розвитку цієї якості, що проявляється у спрямованості як на власну персону, так і на оточуючих.. Молодь схильна порівнювати себе з іншими, що нерідко провокує заздрість, знецінення власних досягнень, перебільшення невдач [29].

Г. Чуко та Я. Чаплак пропонують чітко розмежовувати два явища: перфекціонізм, що послідовно проявляє себе як дезадаптивна особистісна характеристика, асоційована виключно з негативними наслідками для

індивіда, та здоровим прагненням до особистісного зростання, що охоплює процеси самовдосконалення, самореалізації, яке не є тотожним перфекціонізму. На їхню думку, під перфекціонізмом слід розуміти як стійку особистісну диспозицію, що характеризується ірраціональним прагненням індивіда до встановлення об'єктивно недосяжних та нереалістичних цілей і прагнути до їх досягнення, зосереджуватися на власних ідеалах досконалості та довершеності. Коли невдача стає майже неминучою, такі люди схильні до руйнівної самокритики [32].

Дослідження Н. Губи, Г. Горбань та О. Мейке вказує на те, що перфекціонізм, як нездорове прагнення до досконалості, створює замкнене коло негативних емоцій та станів. Постійний тиск бути ідеальним призводить до хронічної втоми, незадоволеності власними досягненнями та емоційної виснаженості. Крім того, перфекціонізм є одним з чинників, що підвищують ризик виникнення різних психічних розладів. Автори пояснюють це тим, що перфекціоністи намагаються компенсувати відчуття неповноцінності та втекти від болючих емоцій, таких як сором та тривога, прагнучи до недосяжної досконалості [3].

Дослідники І. Сняданко та А. Бойко підкреслюють, що стратегії досягнення результатів, властиві перфекціоністам, часто чинять негативний вплив на індивідуальне здоров'я і внутрішнє благополуччя. Їх діяльність в основному зумовлена зовнішніми факторами [2].

За словами Г. Дьоміної, високі стандарти та прагнення до досконалості можуть бути потужним стимулом для особистісного та професійного зростання. Перфекціоністи, прагнучи до ідеалу, глибше аналізують та оцінюють свої знання та навички, що сприяє їхньому професійному розвитку. Однак, спільне дослідження з О. Сидоренко також показує, що перфекціонізм може мати й негативні наслідки. Перфекціоністи часто бувають надмірно самокритичними, встановлюючи надто високі стандарти для себе, що призводить до розчарування та фрустрації, коли ці стандарти не досягаються [10].

Дослідниці О. Кононенко та А. Валева у своєму дослідженні впливу перфекціонізму на адиктивну поведінку схиляються до думки, що їм вдалося виразити той факт, що перфекціонізм є, з одного боку, видом залежності сам по собі, а з іншого - предиктором адиктивної поведінки. Незалежно від типу залежної поведінки, перфекціонізм є феноменом, який сприяє формуванню цієї поведінки та поглиблює її наслідки [18].

Дослідники Д. Дубініна, В. Дяченко та І. Мунасіпова-Мотяш підкреслюють, що впевненість студентів у відсутності надмірних вимог з боку оточення, необхідних для схвалення, позитивно впливає на їхнє психологічне благополуччя та задоволеність життям. Помірний рівень особистісного перфекціонізму сприяє усвідомленню життєвої мети, формуванню чітких намірів і цілей, а також позитивному сприйняттю себе, свого минулого та власних можливостей[8].

Теоретична модель Н. Лукіної встановлює взаємозв'язок між цільовою спрямованістю особистості та різними типами перфекціонізму. Формування цільової спрямованості обумовлене комплексом взаємодіючих факторів, включаючи індивідуальні характеристики, соціальні норми та професійні орієнтації. Перфекціонізм, в свою чергу, може проявлятися як конструктивно, так і деструктивно, залежно від визначених суб'єктом цілей [21].

Окрім того, Т. Fang та F. Liu зазначили, що численні емпіричні дослідження, проведені різними вченими, показали існування двох окремих аспектів перфекціонізму: перфекціонізму, орієнтованого на оцінку і перфекціонізму, пов'язаного з високими особистими стандартами. Перший вимір пов'язаний з негативними аспектами перфекціонізму, такими як страх помилок, самовинувачення недоліків, страх перед осудом з боку інших та суспільства в цілому, а другий вимір відображає прагнення до ідеалів та прихильність до певних особистих, надмірно високих стандартів [35].

Отже, проаналізувавши дослідження науковців, можна зробити висновок, що перфекціонізм є багатограним психологічним феноменом і проявляється у вигляді прагнення до досягнення ідеалів, встановлення високих стандартів і самокритики в різних сферах життя. Було з'ясовано, що він може бути адаптивним або дезадаптивним. На основі розглянутих досліджень також можна вибудувати власне розуміння перфекціонізму як особистісної риси, що поєднує в собі прагнення до самовдосконалення та боротьбу з внутрішніми конфліктами між реальними здібностями та ідеалізованими очікуваннями.

1.2. Особливості прояву прокрастинації у юнацькому віці

Прокрастинація, або схильність відкладати важливі завдання на потім, є досить поширеним явищем у юнацькому віці. У цьому контексті часто асоціюється з труднощами у контролі поведінки, плануванні часу та виконанні завдань, а також нерідко сприймається як просте зволікання або лінь. Однак прокрастинація має більш глибокі наслідки, оскільки це критичний період для становлення особистості, розвитку навичок саморегуляції та постановки життєвих цілей. Вона стає серйозною проблемою, коли супроводжується емоційним дистресом і низькою самооцінкою, які впливають на академічну та соціальну успішність.

Численні дослідження показали, що прокрастинація ґрунтується на когнітивних, емоційних і мотиваційних чинниках і взаємодіє з такими особливостями юнаків, як пошук ідентичності, ризикована поведінка і більша залежність від соціального схвалення. Саме ці аспекти роблять молодих людей більш схильними до прокрастинації та визначають її вплив на їхню майбутню професійну та особистісну реалізацію [27].

У своїй статті Т. Яценко та Д. Сергієнко визначають феномен прокрастинації як систематичне відкладання людьми важливих завдань, попри негативні наслідки для особистості. Вони зазначають, що це явище потребує більш детального дослідження. Дослідниками визначено, що

найпоширенішим середовищем, в якому спостерігається прокрастинація, є навчальний процес. Авторки виявили, що цей феномен поширений серед молоді і довели, що прокрастинація спричинена високою особистісною тривожністю та прагненням уникнути невдачі [34].

М. Мицишин, Д. Чемеринська та Я. Синичич розглядають прокрастинацію як багатофакторний феномен, що охоплює як несвідомі психологічні механізми (прокрастинація як захисний механізм), так і свідомі поведінкові стратегії (уникнення неприємних стимулів). Автори виділяють такі компоненти прокрастинації: поведінковий, когнітивний, мотиваційний та емоційний [26].

У своїй магістерській роботі А. Дашко з'ясувала, що прокрастинація - це явище, яке виникає, коли важливі для особистості завдання, що вимагають добровільних зусиль, свідомо відкладаються на основі розуміння негативних наслідків, які може мати така поведінка, і переживання різних негативних емоцій і почуттів, пов'язаних з цим явищем. Така тенденція виправдана необхідністю прийняття важливих рішень у більш пізньому юнацькому віці [5].

Г. Рудь визначає прокрастинацію як свідомий ірраціональний акт відтермінування виконання значущих завдань, незважаючи на потенційні негативні наслідки, що можуть виникнути в результаті такої поведінки. Природа прокрастинації досі не до кінця з'ясована: чи це стійка особливість особистості, чи тимчасовий стан. Найчастіше прокрастинація спостерігається у завданнях, які мають високу значимість для людини. Це своєю чергою може викликати стрес, пов'язаний з тривогою, прагненням до успіху та страхом невдачі [28].

За дослідженнями Т. Колтуновича та О. Поліщука, основною причиною прокрастинації є прагнення уникнути дискомфорту та задоволення миттєвих бажань. Автори виділяють дві категорії детермінант прокрастинації: стабільні в часі та змінні під впливом ситуації. До першої групи належать особистісні характеристики, а до

другої – ситуаційні фактори, які можуть бути пов'язані з фізіологічними особливостями, поведінковими патернами, зовнішніми обставинами та сприйняттям часу [17].

О. Лящ проаналізувала ознаки прокрастинації у юнаків і виявила, що найбільш типовою є академічна прокрастинація. Феномен у юнаків також пов'язаний зі стресовими ситуаціями, такими як зокрема з дефіцитом реальної соціальної інтеракції, негативним інформаційним контентом, зниженим рівнем самоцінності, наявністю апатичного стану, дефіциту мотивації до активності, зміна звичного місця проживання, тощо [22].

На думку О. Журавльової, страх невдачі часто паралізує молодих людей, змушуючи їх відкладати важливі справи й обмежуючи їхні можливості для розвитку. Це призводить до негативних емоційних станів, таких як тривога, страх і занепокоєння. Невдачі слід розглядати як можливість отримати цінний досвід, який можна використати у майбутньому [11].

Згідно з науковими працями М. Кузнєцова та О. Жолинської, прокрастинація є складним психологічним механізмом, який проявляється у формі самосаботажу, ускладнюючи досягнення поставлених цілей. На відміну від простої ліні, прокрастинація пов'язана з глибокими страхами, які можуть бути як свідомими, так і несвідомими. Ці страхи можуть стосуватися як можливої невдачі та її наслідків, так і успіху, який може викликати заздрість, критику чи надмірну увагу з боку оточення. Автори підкреслюють, що для ефективного подолання прокрастинації необхідно усвідомити та опрацювати ці глибинні страхи, а також переглянути свої установки та батьківські вказівки [19].

Проведений О. Журавльовою комплексний аналіз прокрастинації серед студентів виявив значний негативний зв'язок між рівнем зволікання та майбутньою часовою орієнтацією. Результати підтвердили гіпотезу про те, що орієнтація на негативне минуле, гедоністичне сьогодення та відсутність чіткої мети в майбутньому є суттєвими предикторами

прокрастинації. Крім того, виявлено, що такі люди часто страждають від низької самооцінки та занадто високих очікувань від себе, що може провокувати унікаючі стратегії поведінки [13, 14].

Відповідно до досліджень К. Дубініної, прокрастинація – це складний психологічний процес, що проявляється у свідомому відкладанні виконання завдань. Це не просто небажання працювати, а скоріше захисна реакція на різні внутрішні та зовнішні фактори, які викликають у людини тривогу. Виділяють два основних її типи: розслаблену, коли людина просто відволікається на інші справи, та напружену, що характеризується страхом перед виконанням завдання [9].

А. Таран визначає прокрастинацію як емоційну реакцію людини на заплановані або необхідні завдання, що проявляється як тенденція залишати роботу «на майбутнє». Вона характеризується прагненням уникнути починань або прийняття рішення. Може приймати різні форми, включаючи рутинну, прийняття рішень, невротичну, компульсивну та академічну. Теоретичний аналіз причин прокрастинації дозволив виділити чотири категорії: психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні [30].

О. Журавльова виділяє два аспекти прокрастинації, пов'язаних з різними етапами виконання завдання. Одні люди відкладають початок роботи, що може бути пов'язано з відсутністю мотивації або страхом невдачі. Інші ж, навпаки, стикаються з труднощами при завершенні завдання, що може бути пов'язано з перфекціонізмом, відсутністю задоволення від процесу або прокрастинацією прийняття рішень [12].

Проаналізувавши дослідження різних вчених на цю тему, можна зробити висновок, що прокрастинація в юнацькому віці – це психологічний феномен, що характеризується свідомим відкладанням важливих завдань, незважаючи на усвідомлення їхніх негативних наслідків. Вона часто пов'язана з емоційними, когнітивними та

мотиваційними чинниками, а також з такими процесами, як формування ідентичності, розвиток саморегуляції та набуття автономії.

Прокрастинація, на нашу думку, це захисна стратегія поведінки, яка одночасно відображає внутрішній конфлікт між прагненням уникнути неприємних переживань (дискомфорту, невдачі, критики) і бажанням досягти важливих життєвих цілей.

1.3. Взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації в осіб юнацького віку

Юнацький вік часто супроводжується поєднанням перфекціонізму та прокрастинації, що може створювати значний тиск на психіку та впливати на формування особистості. Взаємозв'язок цих двох явищ стає особливо важливим, коли молоді люди активно формують свою ідентичність і вперше стикаються з важливим життєвим вибором і високими вимогами до навчання та соціальної адаптації.

А. Ладнік, досліджуючи коріння прокрастинації, виокремила перфекціонізм як один із ключових психологічних чинників становлення. Люди з підвищеними вимогами до себе часто відкладають виконання завдань, оскільки бояться, що не зможуть досягти ідеального результату. Такий страх паралізує волю і призводить до прокрастинації. Окрім перфекціонізму, до психологічних причин відносять: відсутність мотивації, страхи різного роду, проблеми з самоорганізацією, низьку самооцінку тощо. Ці фактори часто взаємодіють між собою, ускладнюючи подолання схильності до відкладання справ на потім [20].

Дослідження Х. Хомик про взаємозв'язок між самовідношенням і прокрастинацією в юнаків виявило, що перфекціонізм і схильність до відкладання завдань тісно пов'язані між собою. У респондентів із низьким рівнем прокрастинації спостерігається недостатнє розуміння себе, відсутність послідовності у власних діях, а також низький рівень зацікавленості у самопізнанні, що призводить до імпульсивної та

нерефлексивної поведінки. Високий рівень перфекціонізму створює замкнене коло: прагнення до ідеалу призводить до відкладання завдань, що підсилює невпевненість у собі і посилює перфекціонізм. [33].

С. Починок звертає увагу на неоднозначність сучасного наукового погляду на зв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією. Хоча більшість досліджень свідчать про їхню взаємодію, характер цього зв'язку залишається не до кінця з'ясованим. Високий рівень перфекціонізму часто супроводжується схильністю до відкладання справ. З іншого боку, існують дослідження, які не підтверджують такий взаємозв'язок. Проте, дослідниця схильна вважати, що існує взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією, особливо в контексті соціальних аспектів невротичного перфекціонізму [24].

Згідно з дослідженням З. Оніпко, перфекціонізм є потужним каталізатором прокрастинації. Прагнення до недосяжних ідеалів, яке є притаманним перфекціоністам, породжує страх невдачі та негативної оцінки оточуючих. Саме цей страх і стає основною причиною відкладання справ, оскільки людина намагається уникнути ситуації, в якій її недосконалість може бути викрита. Таким чином, прагнення до досконалості паралізує дії, а відсутність результатів лише посилює почуття невпевненості в собі [23].

М. Твордохліб зазначає, що перфекціонізм часто породжує тривогу, яка, в свою чергу, є потужним стимулом до прокрастинації. Відкладаючи завдання, індивід намагається уникнути негативних емоцій, пов'язаних з можливими недоліками у роботі. Проте така тактика виявляється неефективною, оскільки тривога не зникає, а лише посилюється з наближенням дедлайну, супроводжуючись почуттям провини. Страх критики та несхвалення паралізує їх, перешкоджаючи досягненню поставлених цілей. [31].

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що перфекціонізм і прокрастинація є тісно пов'язаними між собою явищами і особливо

яскраво проявляються в юнацькому віці. Перфекціонізм, який полягає у висуванні надмірних вимог до себе, часто є основною причиною прокрастинації, оскільки страх невдачі або негативної оцінки призводить до відкладання виконання завдань. Прокрастинація у свою чергу стає захисною реакцією на емоційний дискомфорт, що особливо яскраво проявляється в періоди формування особистої ідентичності та пристосування до соціальних вимог.

Висновки до першого розділу:

Проаналізувавши теоретичні підходи до вивчення перфекціонізму та прокрастинації, ми дійшли важливих висновків щодо їхнього впливу на становлення особистості юнаків:

1. Перфекціонізм у юнацькому віці є багатогранним явищем, що може проявлятися як в адаптивній, що сприяє розвитку, так і в дезадаптивній формах, що може призвести до тривожності, невдач та емоційного виснаження, і впливає на емоційну та соціальну адаптацію молоді.

2. Прокрастинація - це захисна стратегія, що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між бажанням уникнути дискомфорту та прагненням досягти важливих життєвих цілей, що тісно пов'язана з емоційними, когнітивними та мотиваційними аспектами, а також з процесами формування ідентичності та саморегуляції.

3. Зв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією є очевидним, адже прагнення до досягнення ідеалів і страх невдачі можуть призводити до відкладання завдань, що створює емоційний дискомфорт і ще більше поглиблює проблему.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНЦІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Характеристика вибірки та методи емпіричного дослідження психологічних складових перфекціонізму та прокрастинації в осіб юнацького віку

Головним завданням емпіричного дослідження було дослідити психологічні складові перфекціонізму та прокрастинації в юнаків і юнок.

Протягом листопада-грудня 2024 року було проведено емпіричне дослідження з використанням онлайн-платформи Google Forms та офлайн із використанням психологічної платформи «Я - Психолог». Дослідження охопило 60 осіб вікової категорії 16-23 років. При цьому жінки (39 особи, або 65% вибірки) продемонстрували значно більшу готовність брати участь у дослідженні порівняно з чоловіками (21 осіб, або 35%). Такий статевий дисбаланс, у контексті нашого дослідження, може бути пов'язаний з кількома факторами. По-перше, жінки можуть бути більш схильними до самоаналізу та рефлексії щодо своїх особистісних характеристик. По-друге, суспільні очікування щодо досконалості можуть бути більш вираженими стосовно жінок, що може посилювати прояви перфекціонізму в цій групі.

Емпіричну вибірку складали учні старших класів Ліцею № 15 імені Олександра Співачука Хмельницької міської ради та студенти I-III курсів першого бакалаврського рівню вищих навчальних закладів України.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано методики, які, на нашу думку, є максимально об'єктивними у досягненні поставленої мети дослідити психологічні чинники перфекціонізму та прокрастинації в осіб юнацького віку. Розкриємо зміст кожної з обраних методик в межах психологічного інструментарію й опишемо мету їх впровадження:

1. Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі в україномовній адаптації Т. Грубі.

Запропонована методика надає можливість провести комплексне дослідження структури перфекціонізму, виділяючи такі його типи, як жорсткий, самокритичний та нарцисичний перфекціонізм. Кожен з цих типів представлений низкою шкал, що дозволяє детально охарактеризувати індивідуальні прояви перфекціонізму.

Оригінальна версія опитувальника складалася з 45 тверджень. Однак, під час адаптації та стандартизації методики, зокрема проведення факторного аналізу, було виявлено, що перше твердження не відповідає загальній структурі опитувальника. Зважаючи на це, дослідниця Т. Грубі вилучила це твердження з опитувальника. Таким чином, фінальна версія української методики містить 44 твердження. [4]. Потреба в адаптації методики виникла на основі досліджень, які показали, що не існує опитувальника, який може комплексно дослідити домінуючий тип перфекціонізму та визначити його загальний рівень в респондента.

Обробка отриманих результатів на основі відповідей респондентів здійснюється за допомогою підрахунку балів за кожною з 10 шкал, описаних дослідниками, використовуючи вказані у таблиці-ключі номери тверджень, що співвідносяться з нею. Крім того, щоб визначити домінуючий тип перфекціонізму та його загальний рівень, необхідно підрахувати сумарні бали за шкалами, наведеними в ключових таблицях.

2. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»» М. Дворник. Ця методика призначена для оцінки особливостей поведінки людини під час виконання поставлених перед нею завдань. Анкета була розроблена в рамках дисертаційного дослідження М. Дворник на основі теоретичного аналізу витоків прокрастинації. [6] Остаточний варіант містив в собі 41 твердження, які респондентам пропонується оцінити в межах запропонованої авторами градації.

Результати дослідження можна інтерпретувати двояко: порівнюючи їх з середніми значеннями групових норм вибірки та проводячи факторний аналіз, або ж спираючись на оригінальну модель, запропоновану М. Дворник у монографії, за такими факторами:

Шкала «Недооцінка готовності до виконання завдання». Високий бал може свідчити про схильність респондента до прокрастинації.

Шкала «Подолання страху відповідальності». Підвищений рівень показника вказує на наявність тривожної поведінки, що проявляється у виборі стратегій уникнення відповідальності.

Шкала «Знижений рівень зацікавленості». Високі показники свідчать про низьку залученість до виконання поставлених завдань, що проявляється в загальній байдужості та небажанні докладати зусиль.

Шкала «Орієнтація на соціальну винагороду». Високі показники свідчать про те, що такі люди демонструють високу потребу в досягненні та соціальному схваленні.

Шкала «Схильність до педантизму». Високі показники вказують на те, що учасники схильні відкладати виконання завдань через надмірну скрупульозність, повільність та нерішучість. [6]

3. Шкала «Перфекціонізм» В.Шауфелі з опитувальника «Перевірка на життєздатність» в адаптації Л. Карамушка, О. Бондарчук, Т. Грубі застосовувалася для оцінки рівню впливу перфекціонізму на осіб.

Опитувальник В. Шауфелі, призначений для оцінки психологічної стійкості особистості, був адаптований на українській вибірці дослідницями Л. Карамушкою, О. Бондарчук та Т. Грубою. Адаптація здійснена в рамках дослідження, присвяченого проблемі професійного вигорання працівників Державної фіскальної служби України [15]. Перфекціонізм розглядається як прагнення до всеохоплюючої досконалості, негайного досягнення успіху та ідеальності, що, в свою чергу, призводить до надмірного занурення в робочу діяльність, дефіциту часу для відновлення та гіпервідповідальності [36].

Шкала «Перфекціонізм» складається з 10 тверджень, які оцінюють прагнення до досконалості в роботі. За допомогою 5-бальної шкали (від "зовсім не згоден" до "повністю згоден") респонденти виражають ступінь своєї згоди з кожним твердженням. Чим вищий сумарний бал (наближається до 50), тим вищий рівень перфекціонізму, який характеризується прагненням до бездоганного виконання завдань.

4. **«Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» Ю. Рудоманенко.** Дана методика є власною розробкою дослідниці в рамках дисертації на тему: «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки» та спрямована на кількісну оцінку загального рівня прокрастинації за допомогою п'ятифакторної моделі, яка враховує такі компоненти: когнітивний, часовий, ціннісний, поведінковий та емоційний [27].

Опитувальник містить 50 запитань, і респонденти повинні оцінити кожне з них відповідно до того, чи погоджуються вони з ним, чи ні. Методика складається із 6 шкал (одна з яких загальна), а саме:

1. Шкала «Когнітивний компонент прокрастинації»;
2. Шкала «Часовий компонент прокрастинації»;
3. Шкала «Ціннісний компонент прокрастинації»;
4. Шкала «Поведінковий компонент прокрастинації»;
5. Шкала «Емоційний компонент прокрастинації».

Максимальна сума балів за шкалою становить 40. Для визначення рівня вираженості структурного компонента прокрастинації використовуються такі інтерпретаційні критерії: 1-10 балів – незначна вираженість, 11-20 – низька, 21-30 – середня, 31-40 – висока. Загальний рівень прокрастинації обчислюється шляхом сумування балів за всіма п'ятьма компонентами.

5. **Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса** використовувалася задля оцінки рівню мотивації особистості до досягнення успіху.

Методика складається із 41 твердження, кожне з яких має на меті дати комплексну оцінку порушених респондентом питань. Досліджуваним пропонується оцінити всі пункти опитувальника, відповідаючи так або ні на питання відносно себе.

Підрахунок отриманих результатів відбувається шляхом співвіднесення відповідей респондентів з ключем, запропонованим автором методики. За кожен збіг учасникам нараховується бал, а їхня сумарна кількість визначає рівень мотивації до досягнення успіху.

2.2. Психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних складових перфекціонізму та прокрастинації в осіб юнацького віку

З метою вивчення структури перфекціонізму в респондентів юнацького віку, виділяючи такі його типи, як жорсткий, самокритичний та нарцисичний перфекціонізм, нами було використано методику «**Велика тривимірна шкала перфекціонізму**» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі в українськомовній адаптації Т. Грубі. Аналізуючи отримані емпіричні результати, виявлено, що за шкалою «Жорсткий перфекціонізм» у 45% досліджуваних, а саме 27 осіб, переважає низький рівень. Це може свідчити про вищий рівень самоприйняття та більш гнучкий підхід до виконання поставлених завдань. Такий результат може бути зумовлений низкою факторів, зокрема особливостями сучасної молодіжної культури, яка все більше акцентує увагу на особистісному розвитку та самосвідомості і менше - на зовнішній оцінці оточуючими. Нижчий рівень може свідчити про розвинені навички адаптації до змін та меншу схильність до переживання стресу, пов'язаного з невдачами, загальним психологічним благополуччям. Отримані результати зображені у таблиці 2.1.

Результати дослідження виявили, що середній рівень жорсткого перфекціонізму спостерігається у значної частини респондентів (41,7%).

Ця група характеризується завищеними очікуваннями від себе, прагненням до досконалості та переживаннями через помилки, але без вираженого психологічного дискомфорту. Можливо, в даному випадку середній рівень виконує адаптивну функцію, сприяючи досягненню цілей без негативного впливу на самооцінку.

Високий рівень жорсткого перфекціонізму, який може бути викликаний соціальними, академічними або сімейними факторами, був виявлений у 13,3% юнаків та дівчат, які взяли участь в опитуванні. Цей тип перфекціонізму пов'язаний з тривожністю, нестабільністю самооцінки та ризиком депресії, що може мати негативний вплив на соціальні стосунки та академічну успішність.

Таблиця 2.1

Результати досліджуваних осіб юнацького віку за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі в україномовній адаптації Т. Грубі

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-сть осіб	Показник у %	К-сть осіб	Показник у %	К-сть осіб	Показник у %
Жорсткий перфекціонізм	8	13,3%	25	41,7%	27	45%
Самокритичний перфекціонізм	20	33,3%	23	38,3%	17	28,4%
Нарцисичний перфекціонізм	16	26,7%	27	45%	17	28,3%

Другий тип, «Самокритичний перфекціонізм», відображає стан опитуваного, який виникає, коли людина постійно фокусується на своїх недоліках, помилках та відчуває невпевненість у власних силах.

Таким чином, за шкалою переважають середні бали, а саме 38,3% опитуваних, 23 особи із 60 опитаних, демонструють середній рівень прояву цього типу перфекціонізму. Це може пояснюватися тим, що для цієї групи характерні внутрішні конфлікти між бажанням досягти досконалості та усвідомленням власної недосконалості. Такий стан може призводити до підвищеної тривожності, зниження самооцінки та

труднощів у встановленні міжособистісних відносин. Середній рівень можна розглядати як зону потенційного ризику, оскільки ці особи можуть бути більш схильними до розвитку психологічних проблем за умови наявності додаткових стресогенних факторів.

Результати опитування виявили, що 33,3% респондентів характеризуються високим рівнем самокритичного перфекціонізму, що пов'язано з постійним стресом, викликаним порівнянням з іншими та прагненням до недосяжної досконалості. Поширеність цього явища серед молоді обумовлена соціальними очікуваннями, академічним тиском, впливом соціальних мереж та особливостями сімейного виховання, що в сукупності формує нереалістичні стандарти.

Водночас 28,4% юнаків показали низький рівень самокритичного перфекціонізму, що свідчить про тенденцію до самоприйняття та стійкість до тиску з метою досягнення досконалості - обнадійливий результат і свідчить про позитивні зміни в самосприйнятті.

За третім типом описаним в опитувальнику, що має назву «Нарцистичний перфекціонізм», в осіб юнацького віку було відзначено перевагу середнього рівня. Так, 45% опитаних молодих людей мають превалювання середнього рівню нарцистичного перфекціонізму. Отримані дані свідчать про те, що ця група схильна до певної міри самозакоханості, прагнення до домінування та очікування особливого ставлення до себе. Такий стан може ускладнювати встановлення глибоких міжособистісних відносин, оскільки люди з вищим рівнем нарцисизму часто орієнтовані на власні потреби. Постійна орієнтація на досконалість може призводити до почуття невдоволення собою, тривоги, депресії та зниження самооцінки в довгостроковій перспективі.

Дослідження показало, що 28,3% юнаків мають низький рівень нарцисичного перфекціонізму, що корелює з їхньою мотивацією, спрямованою на самовдосконалення, а не на конкуренцію. Такий

внутрішній фокус сприяє формуванню стійкої самооцінки та зменшує залежність від зовнішніх оцінок.

Водночас, 26,7% учасників продемонстрували високий рівень нарцисичного перфекціонізму, що свідчить про їх схильність до внутрішнього тиску, пов'язаного з завищеними вимогами до себе. Ця тенденція часто супроводжується труднощами з емпатією, критичним ставленням до інших та очікуванням ідеальної поведінки, що може призводити до соціальної ізоляції та емоційних проблем.

Розглянемо детальніше та проаналізуємо результати за шкалами, що входять до складу кожного з описаних типів перфекціонізму. Отримані результати зображені у таблиці 2.2.

У дослідженні конструкту «жорсткий перфекціонізм» виявлено, що більшість опитуваних демонструють низький рівень «Перфекціонізму, орієнтованого на себе» (45%), що свідчить про їхню меншу схильність до встановлення завищених стандартів та більшу відкритість до нового досвіду. Водночас, за шкалою «Проблеми з самооцінкою» спостерігається переважання середнього рівня перфекціонізму (53,3%), що характеризується прагненням до високих стандартів без суттєвого впливу на повсякденне життя досліджуваних.

Таблиця 2.2

**Розподіл результатів досліджуваних за шкалами методики
«Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта,
Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі в україномовній адаптації
Т. Грубі в осіб юнацького віку (у %)**

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-сть осіб	Показник у %	К-сть осіб	Показник у %	К-сть осіб	Показник у %
Перфекціонізм, орієнтований на	9	15%	24	40%	27	45%

себе						
Проблеми з самооцінкою	6	10%	32	53,3%	22	36,7%
Стурбованість помилками	18	30%	28	46,7%	14	23,3%
Сумніви у власних діях	18	30%	30	50%	12	20%
Самокритика	11	18,3%	29	48,3%	20	33,3%
Соціально-приписаний перфекціонізм	13	21,7 %	31	51.7 %	16	26,7%
Перфекціонізм, орієнтований на інших	9	15%	32	53,3%	19	31,7%
Гіперкритика	12	20%	27	45%	21	35%
Упевненість у тому, що мені усі щось винні	10	16,7%	35	58,3%	15	25%
Претензійність	8	13,3%	38	63,3%	14	23,3%
Загальний рівень перфекціонізму	17	28,3%	19	31,7 %	24	40%

Значна частина учасників дослідження (від 46,7% до 51,7%) продемонстрували середній рівень самокритичного перфекціонізму за шкалами «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях», «Самокритика» та «Соціально-приписаний перфекціонізм», що вказує на їхню схильність до переживань через можливі помилки, сумніви у власних здібностях, самокритику та відчуття тиску з боку соціального оточення щодо досягнення досконалості.

Крім того, результати виявили помірний рівень нарцисичного перфекціонізму серед респондентів юнацького віку, що проявляється у середніх показниках за шкалами «Перфекціонізм, орієнтований на інших» - 53,3%, «Гіперкритика» - 45%, «Упевненість в тому, що мені усі щось винні» - 58,3% та «Претензійність» - 63,3%. Це свідчить про наявність у респондентів тенденцій до завищених вимог до оточення, критичності та відчуття власної винятковості, проте без надмірного прояву нарцисичних рис. Така помірність може бути зумовлена

соціально-психологічними факторами, зокрема прагненням до успіху та визнання, що є характерним для сучасного суспільства.

За результатами дослідження, більшість респондентів (40%) мають низький рівень перфекціонізму, що свідчить про їхню здатність приймати недосконалість і відносно невисокі вимоги до себе. Ця тенденція може бути обумовлена зростанням акценту на самоприйнятті серед молоді.

За допомогою шкали «Перфекціонізм» В.Шауфелі з опитувальника «Перевірка на життєздатність» в адаптації Л. Карамушка, О. Бондарчук, Т. Грубі було досліджено рівень впливу перфекціонізму на респондентів. Результати зображено у таблиці 2. 3.

Аналізуючи результати дослідження, встановлено, що більшості опитаних осіб у групі притаманний середній рівень вираженості феномену перфекціонізму, середній бал складає 31,517. Це означає, що вони прагнуть до високих досягнень і досконалості у своїй роботі, але водночас усвідомлюють, що ідеал недосяжний. Такий рівень перфекціонізму часто розглядається як адаптивний, оскільки він мотивує до особистісного зростання та професійного розвитку. Наявність середнього рівня перфекціонізму у більшості учасників дослідження може бути пов'язана з сучасними соціокультурними тенденціями, які акцентують увагу на кар'єрному зростанні, конкурентоспроможності та постійному самовдосконаленні.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою шкала «Перфекціонізм» В.Шауфелі в адаптації Л. Карамушка, О. Бондарчук, Т. Грубі

	Середній бал	Середнє квадратичне відхилення
Перфекціонізм	31,517	8,416

Після проведення дослідження за допомогою методики діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, нами було

проаналізовано отримані емпіричні результати, що відображені на рисунку 2.1. Визначено, що у більшості респондентів превалює середній рівень мотивації до досягнення успіху, а саме 36,7% або 22 особи. Це свідчить про те, що успіх є для них важливим, але не єдиним мотивом діяльності, і вони також керуються цікавістю до роботи, самореалізацією та соціальним визнанням. Вони усвідомлюють свої здібності, реалістично оцінюють перешкоди і готові наполегливо працювати для досягнення результатів, але не йдуть на надмірний ризик і жертви. Вони схильні адаптувати свої цілі до зовнішніх обставин, не втрачаючи при цьому внутрішньої мотивації.

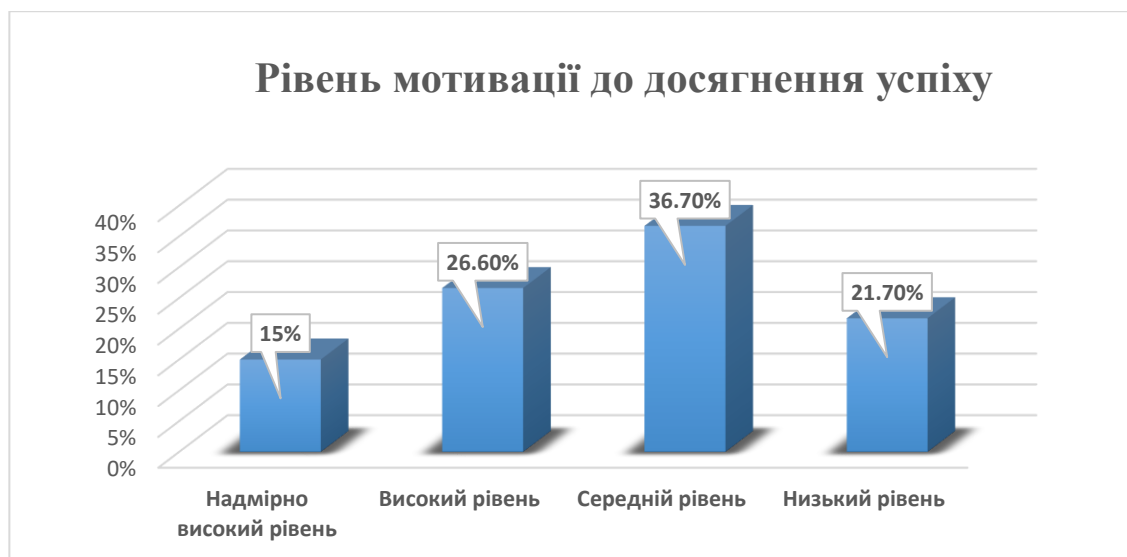


Рисунок 2.1 – Розподіл результатів досліджуваних за методики діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса (у %)

26,6% респондентів продемонстрували високий рівень мотивації до успіху, що може бути пов'язано з прагненням до саморозвитку, наполегливістю та відповідальністю. Ці особи характеризуються орієнтацією на результат, стратегічним плануванням та активним пошуком можливостей для розвитку.

На противагу, 15,7% учасників показали низький рівень мотивації, що пояснюється недостатнім самовизначенням та внутрішньою мотивацією. Це може проявлятися у складнощах з формулюванням цілей,

невпевненості та апатії. Факторами, що сприяють цьому, можуть бути низька самооцінка та страх невдачі.

Окрему групу, що становить 15% вибірки, характеризує надмірно висока мотивація досягнення успіху. Цей стан може бути пов'язаний з перфекціонізмом та підвищеною тривожністю. Хоча така мотивація стимулює до значних зусиль, вона також може призводити до прокрастинації через страх невдачі та прагнення до ідеалу.

З метою дослідження причин, що призводять до відкладання поставлених перед нею завдань, ми використали **анкету М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»**. Результати емпіричного дослідження відображені в таблиці 2.4.

Аналіз результатів за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» показав, що середній бал досліджуваних склав 46,983 бали, що свідчить про переважання середнього рівня вираженості цього фактора. Отримані емпіричні дані свідчать про наявність у більшості респондентів дослідження тенденції до гіперболізації значущості поставлених цілей та одночасної недооцінки власного потенціалу. Така тенденція може бути пов'язана й з особливостями когнітивного розвитку молодих людей, зокрема, з недостатньою сформованістю навичок саморегуляції та менеджменту.

При аналізі результатів за шкалою «Подолання страху відповідальності» було виявлено широкий розподіл показників, з концентрацією в зоні середніх та високих значень (середній бал - 20,167). Можна стверджувати, що група характеризується амбівалентним ставленням до відповідальності, що відображає процес формування цього аспекту особистості. З одного боку, спостерігається тенденція до уникнення складних і невизначених ситуацій, що потребують прийняття рішень. З іншого боку, молодь демонструє здатність брати на себе зобов'язання, особливо в знайомих і зрозумілих контекстах.

Таблиця 2.4

**Результати дослідження схильності до прокрастинації
в осіб юнацького віку**

Шкала методики	Середній бал	Середнє квадратичне відхилення
Недооцінка готовності до виконання завдання	46,983	9,393
Подолання страху відповідальності	20,167	4,207
Знижений рівень зацікавленості	19,85	3,709
Орієнтація на соціальну винагороду	22,933	4,325
Схильність до педантизму	25,417	4,167

Результати за шкалою «Знижений рівень зацікавленості» виявили у молоді тенденцію до зниження мотивації, особливо в рутинних та складних завданнях. Середній бал 19,85 свідчить про поєднання високого та середнього рівнів зацікавленості, що вказує на варіативність мотивації залежно від ситуації. Ці дані наближаються до високих значень, що підкреслює поширену проблему недостатньої залученості молоді до навчання та інших видів діяльності.

Аналіз даних за шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду» виявив високий рівень потреби в соціальному схваленні серед досліджуваної молоді (середній бал 22,933). Це свідчить про домінування зовнішньої мотивації та прагнення до соціальної винагороди. Така орієнтація є типовою для юнацького віку, що пов'язано з формуванням самооцінки та пошуком соціальної ідентичності. Отримані результати підтверджують важливість соціального контексту для мотивації молодих людей.

За шкалою «Схильність до педантизму» виявлено, що для юнацького віку характерний середній рівень, підтверджений середнім балом 25,417. Це свідчить про прагнення до точності та порядку, але без надмірної скрупульозності, що дозволяє зберігати гнучкість. Такий баланс сприяє ефективному виконанню завдань без зайвого стресу. Помірний педантизм

відображає здатність молоді адаптуватися до різних ситуацій, організовано виконуючи завдання, але не зациклюючись на дрібницях.

Далі при аналізуванні отриманих результатів за методикою **«Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» Ю. Рудоманенко**. Встановлено, що за всіма шкалами психодіагностичної методики у досліджуваних осіб превалює середній рівень. Зокрема, значення показників коливаються у діапазоні 55-75% від загальної кількості учасників. Результати наведено на рисунку 2.2. Тобто респонденти періодично стикаються з труднощами у плануванні та організації своїх справ. Наприклад, вони можуть відкладати виконання важливих завдань через сумніви у власних силах, нестачу внутрішньої мотивації або невміння ефективно керувати своїм часом. Водночас, оскільки рівень прокрастинації не є критично високим, можна припустити, що більшість респондентів здатні контролювати свої прояви відкладання та вдаються до певних стратегій саморегуляції.

Значна частина респондентів (23,3-40%) виявила низький рівень прокрастинації за всіма структурними компонентами, що свідчить про їхню здатність ефективно керувати часом, приймати рішення та уникати когнітивних викривлень. Ці особи характеризуються раціональним підходом до планування завдань та низьким рівнем емоційного дистресу, пов'язаного з прокрастинацією.

Водночас, незважаючи на низький відсоток (1,7-6,7%) осіб з високим рівнем прокрастинації за когнітивним, часовим та ціннісним компонентами, їх наявність вказує на потенційні труднощі у прийнятті рішень, розподілі зусиль та визначенні пріоритетів. Ці особи можуть відчувати емоційний дискомфорт, почуття провини та тривожність, що негативно впливає на їхню мотивацію та впевненість у собі.



Рисунок 2.2 – Розподіл результатів досліджуваних за шкалами методики «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» Ю. Рудоманенко (у %)

Результати дослідження за шкалою «Емоційний компонент» виявили, що майже п'ята частина досліджуваних (18,4%) відчуває значний емоційний дискомфорт, пов'язаний з прокрастинацією. Це проявляється у сильних почуттях тривоги, розчарування та провини, що виникають через відкладання важливих рішень. Такі негативні емоції можуть бути зумовлені відчуттям власної неефективності, невпевненістю та страхом невдачі, що, у свою чергу, підсилює бажання відкласти виконання завдань, створюючи замкнене коло.

Аналіз поведінкового компонента прокрастинації показав, що він є найменш вираженим у досліджуваній групі. Це свідчить про те, що учасники, хоча й схильні до відкладання справ, мають достатньо волевих зусиль для виконання необхідних дій. Вони здатні контролювати свою поведінку та завершувати розпочаті справи, навіть відчуваючи бажання відкласти їх на потім.

Жоден з учасників не виявив повної відсутності жодного з компонентів прокрастинації, що підтверджує загальний вплив цього явища на особистість. Це вказує на наявність загальної тенденції до прокрастинації серед досліджуваних, що проявляється у схильності до відкладання важливих завдань та рішень.

Результати дослідження демонструють, що більшість респондентів (66,7%) мають середній рівень прокрастинації. Це свідчить про те, що вони періодично стикаються з труднощами у своєчасному виконанні завдань, але їхня схильність до відкладання справ не є дезорганізуючою. Вони зберігають здатність до самоконтролю та можуть ефективно протистояти прокрастинації.

2.3. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних складових перфекціонізму та прокрастинації в осіб юнацького віку

Для підтвердження чи спростування поставленої дослідницької гіпотези, доцільно здійснити кореляційний аналіз отриманих результатів, застосовуючи коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Кореляційна матриця, створена на основі отриманих взаємозв'язків, дозволяє висувати наступні припущення.

Емпірично встановлено прямий кореляційний зв'язок між шкалами методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (М. Смітт, Д. Саклофські, Й. Стоєбер, С. Шеррі, україномовна адаптація Т. Грубі) та шкалами анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник). Отримані дані представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Результати кореляційного аналізу між шкалами
методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (М. Смітт,
Д. Саклофські, Й. Стоєбер, С. Шеррі, україномовна адаптація Т.
Грубі) та шкалами анкети «Причини особистісної схильності до
відтермінування завдань» (М. Дворник)**

	Недоо цінка готовн ості до викон ання завдан ня	Подол ання страху відпов ідальн ості	Зниже ний рівень заціка вленос ті	Орієн тація на соціал ьну винаг ороду	Схи льні сть до пед ант изм у
Перфекціонізм, орієнтований на себе	0,336	-	0,256	-	-
Проблеми з самооцінкою	-	-	-	-	0,312
Стурбованість помилками	0,378	0,265	0,357	0,385	-
Сумніви у власних діях	0,290	0,261	0,256	0,340	-
Самокритика	0,312	0,260	0,275	-	0,314
Соціально-приписаний перфекціонізм	0,312	0,311	0,323	-	-
Перфекціонізм, орієнтований на інших	-	-	-	-	0,273
Гіперкритика	-	0,273	-	-	-
Упевненість у тому, що мені усі щось винні	0,330	0,299	0,312	-	-
Претензійність	-	0,287	-	-	-

Статистично значущий кореляційний зв'язок спостерігається між шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» та шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе» ($r = 0,336$, $p \leq 0,01$), а також з підшкалами «Самокритичного перфекціонізму». Зокрема, встановлено, що чим більше юнаки сумніваються у своїй готовності до виконання завдання, тим сильніше проявляються такі риси, як «Стурбованість помилками» ($r = 0,378$, $p \leq 0,01$), «Самокритика» та «Соціально-приписаний перфекціонізм» ($r = 0,312$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що юнаки з вищим рівнем сумнівів у своїй готовності до виконання завдань мають тенденцію до самокритичного ставлення до себе. Особи, схильні

до сумнівів, часто встановлюють завищені вимоги, прагнучи до ідеалу, що провокує хвилювання через можливі помилки.

Виявлено значущі статистичні кореляції між шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» та шкалою «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» ($r = 0,33$, $p \leq 0,05$). Цей результат свідчить про наявність певного зв'язку між недостатньою готовністю молоді людини до виконання завдання та її схильністю до сприйняття ситуації так, що оточення повинно виконувати її обов'язки або підтримувати її в досягненні результату.

Виявлені кореляційні зв'язки між шкалою «Подолання страху відповідальності» та підшкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» ($r = 0,311$, $p \leq 0,05$) свідчить про те, що чим більше молоді люди відчують тиск від соціального оточення щодо досягнення високих стандартів та досконалості, тим сильніше вони схильні до самокритики та переживань про власну недосконалість.

Інші кореляційні зв'язки, зокрема з підшкалами нарцистичного перфекціонізму — «Гіперкритика» ($r = 0,273$, $p \leq 0,05$), «Упевненість у тому, що мені всі щось винні» ($r = 0,299$, $p \leq 0,05$), «Претензійність» ($r = 0,287$, $p \leq 0,05$), свідчать про важливу роль нарцистичних рис у формуванні перфекціоністських тенденцій. Це означає, що молоді люди, які мають високий рівень страху перед відповідальністю, схильні до гіперкритики, вважають, що їм усі повинні і відчують себе вищими за інших, навіть якщо вони не досягли успіху в усіх сферах життя.

Були зафіксовані значні кореляційні зв'язки між шкалою «Знижений рівень зацікавленості» та підшкалами самокритичного перфекціонізму: «Стурбованість помилками» ($r = 0,357$, $p \leq 0,01$) та «Соціально-приписаний перфекціонізм» ($r = 0,323$, $p \leq 0,05$). Ці кореляції свідчать про те, що молоді люди, які демонструють високий рівень зниженої зацікавленості до виконання завдань, одночасно мають схильність до переживань через можливі помилки та сумнівів у власних силах.

Кореляція з підшкалою нарцистичного перфекціонізму «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» ($r = 0,312$, $p \leq 0,05$) також є важливою, оскільки вона вказує на те, що молоді люди, які мають знижений рівень зацікавленості, часто розвивають уявлення про себе як про ідеальних або виняткових особистостей, які заслуговують на увагу з боку інших.

Пряма кореляція між шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду» та шкалою «Стурбованість помилками» ($r = 0,385$, $p \leq 0,01$) вказує на те, що молоді люди, які більш орієнтовані на соціальне визнання, схильні більше переживати через можливі помилки. Це може бути пов'язано з бажанням отримати схвалення від оточення, тому будь-яка помилка сприймається як загроза досягненню поставлених соціальних цілей. Крім того, кореляція із шкалою «Сумніви у власних діях» ($r = 0,340$, $p \leq 0,05$) свідчить про те, що особи, орієнтовані на соціальну винагороду, часто сумніваються в правильності своїх дій.

Кореляція між шкалою «Схильність до педантизму» та підшкалою «Самокритика» ($r = 0,314$, $p \leq 0,01$) вказує на те, що молоді люди з високим рівнем педантизму більше схильні до самокритики. Це означає, що люди, які прагнуть до точності та досконалості в усіх аспектах життя, часто є надзвичайно критичними до себе. Натомість кореляція із шкалою «Проблеми з самооцінкою» ($r = 0,312$, $p \leq 0,05$) підтверджує отримані результати. Молоді люди з високим рівнем педантизму мають більше проблем з підтриманням стабільної самооцінки.

У таблиці 2.6 наведено результати взаємозв'язку між показниками структурних компонентів прокрастинції та показниками Самокритичного перфекціонізму: «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях» та «Соціально-приписаний перфекціонізм».

Таблиця 2.6

Результати аналізу кореляції між показниками структурних компонентів прокрастинації та показниками «Самокритичного перфекціонізму»

	Стурбованість помилками	Сумніви у власних діях	Соціально-приписаний перфекціонізм
Когнітивний компонент	0,442	0,423	-
Часовий компонент	0,433	0,388	0,364
Ціннісний компонент	0,308	0,266	-
Поведінковий компонент	0,474	0,412	0,256
Емоційний компонент	0,343	0,293	-

Під час дослідження виявлено значущі прямі кореляційні зв'язки між між шкалою «Стурбованість помилками» та структурними компонентами прокрастинації: Когнітивний компонент ($r = 0,442$, $p \leq 0,01$), Часовий компонент ($r = 0,433$, $p \leq 0,01$), Ціннісний компонент ($r = 0,308$, $p \leq 0,01$), Поведінковий компонент ($r = 0,474$, $p \leq 0,01$), Емоційний компонент ($r = 0,343$, $p \leq 0,01$). Можна стверджувати, що чим більше молода людина переживає через можливі помилки, тим вище її схильність до ірраціонального мислення, що викликає відкладення завдань через неможливість прийняти «ідеальне» рішення. Також зростає ймовірність, що особистість буде зволікати з виконанням завдань через невизначеність або страх неправильного вибору, що створює внутрішній конфлікт між необхідністю виконати завдання та бажанням уникнути помилок.

Результати дослідження свідчать про важливі зв'язки між самокритичним перфекціонізмом і різними аспектами прокрастинації у молоді. Виявлено значні статистично значущі прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Сумніви у власних діях» та структурними компонентами прокрастинації: Когнітивний компонент ($r = 0,423$, $p \leq 0,01$), Часовий компонент ($r = 0,388$, $p \leq 0,01$), Поведінковий компонент ($r = 0,412$, $p \leq 0,01$), що вказує на тісний зв'язок між сумнівами в своїх можливостях та схильністю до зволікання в різних аспектах прокрастинації. Люди, які

переживають сумніви у своїх здібностях, часто демонструють ірраціональне мислення, мають труднощі з прийняттям важливих рішень у визначений час, відволікаються від основних завдань на менш важливі справи та переживають емоційний дискомфорт.

Результати дослідження показують значущі кореляційні зв'язки між «Соціально-приписаним перфекціонізмом» і кількома компонентами прокрастинації, зокрема часовим компонентом ($r = 0,364, p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що молоді люди, які відчують значний тиск з боку соціального оточення, мають схильність до зволікання в плануванні та виконанні завдань, а також можуть відкладати важливі рішення.

Під час дослідження виявлено значущі прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Когнітивний компонент» та шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду» ($r = 0,419, p \leq 0,01$). Іншими словами, люди, які схильні до ірраціонального мислення, з більшою ймовірністю уникатимуть відповідальності за свої вчинки. Крім того, ці особи мають сильну потребу в соціальному схваленні, що проявляється у бажанні отримати схвалення та підтримку від інших.

Дослідження виявили значущі кореляції між часовою складовою прокрастинації та різними психологічними факторами. Зокрема, встановлено зв'язок між прокрастинацією та недооцінкою готовності до виконання завдань ($r = 0,345, p \leq 0,01$), подоланням страху відповідальності ($r = 0,369, p \leq 0,01$), зниженим рівнем зацікавленості ($r = 0,317, p \leq 0,05$), а також орієнтацією на соціальну винагороду ($r = 0,354, p \leq 0,01$). Зі збільшенням схильності до прокрастинації спостерігається тенденція до недооцінювання особистої готовності до виконання завдань, підвищення рівня тривожності, зниження залученості до діяльності та посилення орієнтації на схвалення з боку соціуму, що може сприяти зниженню ефективності виконання завдань та підвищенню рівня прокрастинації серед респондентів.

Виявлено значні статистично значущі прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Поведінковий компонент» та шкалами «Подолання страху відповідальності» ($r = 0,368, p \leq 0,01$), «Знижений рівень зацікавленості» ($r = 0,313, p \leq 0,05$), «Орієнтація на соціальну винагороду» ($r = 0,486, p \leq 0,01$), що вказують на тісний зв'язок між здатністю до регуляції поведінки та різними аспектами мотивації до виконання завдань. Ці результати свідчать, що відкладання завдань може бути пов'язане з низькою готовністю брати на себе відповідальність, заниженою мотивацією до виконання завдань та високою потребою в соціальному схваленні.

Результати дослідження показують значущі кореляційні зв'язки між «Емоційним компонентом» і кількома шкалами анкети М. Дворник, зокрема «Недооцінка готовності до виконання завдання» ($r = 0,354, p \leq 0,01$), «Подолання страху відповідальності» ($r = 0,307, p \leq 0,05$), «Орієнтація на соціальну винагороду» ($r = 0,306, p \leq 0,05$), «Схильність до педантизму» ($r = 0,355, p \leq 0,01$). Зокрема, це свідчить про те, що люди, які переживають емоційний дискомфорт через зволікання, можуть мати схильність до недооцінки своєї готовності до завдань, уникати відповідальності, шукати соціальне схвалення та проявляти надмірну педантичність, що затримує виконання завдань через нерішучість.

Особи, які переживають конфлікт між ціннісними орієнтирами та мотивацією, демонструють тенденцію до зниження рівня зацікавленості у своїй діяльності. Іншими словами, внутрішній конфлікт, спричинений необхідністю вибору між двома взаємовиключними цінностями та поведінкою, може призвести до зниження мотивації та байдужості до поставлених цілей.

Висновки до другого розділу

У другій частині дослідження, яка базується на емпіричних даних, ми вивчали психологічні аспекти перфекціонізму та прокрастинації у юнаків та юнок. Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки:

1. Емпіричне дослідження виявило, що вибірка демонструє переважно середні показники самокритичного та нарцистичного перфекціонізму, тоді як жорсткий перфекціонізм виражений менше. При цьому, значна частина опитаних демонструє середній рівень схильності до прокрастинації, з виділенням невеликої групи з підвищеною вираженістю когнітивного, часового та ціннісного компонентів, а також емоційного компоненту у деяких учасників. Щодо мотивації до успіху, то у більшості спостерігається середній рівень, з наявністю частки респондентів з високим та надмірно високим рівнями.

2. Результати кореляційного аналізу демонструють тісний зв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією у молоді. Аналіз зв'язків між шкалами методики перфекціонізму та показниками недооцінки готовності до виконання завдання показав, що підвищена сумнівність у власній готовності та пов'язаний з нею самокритичний підхід сприяють виникненню схильності до прокрастинації. Подібним чином, виявлені значущі позитивні кореляції між підшкалами самокритичного перфекціонізму і різними структурними компонентами прокрастинації.

Таким чином, отримані результати дозволяють стверджувати, що перфекціоністські тенденції, зокрема виражені через страх помилок, сумніви у власних діях і соціально-приписаний перфекціонізм, є важливими предикторами прокрастинаційної поведінки у молоді.

ВИСНОВКИ

1. Визначено, що перфекціонізм є особистісною рисою, що поєднує прагнення до самовдосконалення та боротьбу з внутрішніми конфліктами між реальними здібностями та ідеалізованими очікуваннями. Важливу роль у його формуванні відіграють індивідуальні особливості, такі як сімейні стосунки, стиль виховання, соціокультурні впливи, невротизм та екстернальний локус контролю. У юнацькому віці перфекціонізм особливо яскраво проявляється, оскільки цей період характеризується формуванням особистої ідентичності та пристосуванням до соціальних вимог.

2. Проведене дослідження виявило, що прокрастинація в юнацькому віці – це багатогранний психологічний феномен, що характеризується свідомим відкладанням важливих завдань, незважаючи на усвідомлення їхніх негативних наслідків. Вона часто тісно пов'язана з такими типовими процесами, як формування ідентичності, розвиток саморегуляції та набуття автономії. Прокрастинація є захисною стратегією поведінки, що відображає внутрішній конфлікт між прагненням уникнути неприємних переживань і бажанням досягти важливих життєвих цілей.

3. Емпіричне дослідження, зокрема проведений кореляційний аналіз, продемонструвало статистично значущі зв'язки між перфекціонізмом та прокрастинацією в досліджуваній юнацькій вибірці. Виявлено позитивні кореляції між загальним рівнем перфекціонізму та такими показниками прокрастинації, як стурбованість помилками, сумніви у власних діях та переконання про обов'язки інших. Аналіз кореляцій між типами перфекціонізму та компонентами прокрастинації виявив, що самокритичний перфекціонізм має найбільш виражені позитивні кореляції з різними аспектами прокрастинації. Позитивні кореляції між орієнтацією на соціальну винагороду та компонентами прокрастинації, а також характеристиками перфекціоністських установок, свідчать про те,

що соціальні чинники відіграють значну роль у взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу, що перфекціонізм, особливо його самокритичний та соціально-приписаний типи, є значущим предиктором прокрастинації у юнацькому віці. Враховуючи це, перед нами постає важливе питання для подальших досліджень у цьому напрямку, що може становити практичну значущість для розробки програм психологічної підтримки та інтервенційних стратегій, спрямованих на зниження рівнів перфекціонізму та прокрастинації в юнацькому віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабчук М. Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного Я. *Наука і освіта*. Одеса, 2022. №4. С. 17-23. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-4-4>
2. Бойко А. О., Сняданко І. І. Дослідження особливостей взаємозв'язку між рівнями самоефективності й перфекціонізму та їх роль у благополуччі особистості. *Габітус*. Одеса, 2020. № 17, С. 152–157. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.27>
3. Губа, Н. О., Горбань, Г. О., Мейке, О. Д. Перфекціонізм як компенсаторна стратегія уникання сорому в юнацькому віці. *Журнал сучасної психології*. Запоріжжя, 2024. №2. С. 22-34. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-2-3>
4. Грубі Т.В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія.*, 2018. № 2 (13). С. 24-34.
5. Дашко А. С. Психологічні чинники прокрастинації у старшому юнацькому віці: кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю „053 — психологія“. Київ: НаУКМА, 2023. С. 90.
6. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / М. С. Дворник ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
7. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис .канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 215 с.
8. Дубініна Д.Е., Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку. *Науковий журнал з соціології та психології Габітус*. Одеса, 2020. №12. С. 121-126. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.20>

9. Дубініна К. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2018. Т. 12, № 7. С. 172–180.

10. 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*. Київ, 2023. Т. 34, № 3 (73). С. 19–25. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/04>

11. Журавльова О. В. Взаємозв'язок прокрастинації і мотивації досягнення. *Norwegian journal of development of the international science*. 2020. Т. 4, № 42. С. 62–65.

12. Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 1, № 55. С. 86–92.

13. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості: монографія. Луцьк : Вежа–Друк, 2020. С. 420

14. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. — Острог, 2020. С. 35

15. Карамушка Л. М. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. К. - Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. 254 с.

16. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

17. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *«Young Scientist»*. 2017. № 5(45). С. 211–218.

18. Кононенко О.І., Валєєва А.Р. Проблема впливу перфекціонізму на залежну поведінку особистості. *Габітус. Науковий журнал*. Одеса, 2020. №17. С. 84-89. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.15>

19. Кузнєцов М.А., Жолинська О.О. Предиктори академічної прокрастинації у студентів. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (26-28 жовтня 2023 р.)*. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 283-287. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10160480>

20. Ладнік А. О. Феномен прокрастинації в навчально-виховному процесі: психолого-педагогічні шляхи подолання: кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю „014 - Середня освіта“. Бахмут: ГПМ ДВНЗ ДДПУ, 2021. С. 106.

21. Лукіна Н. Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2020. С. 214.

22. Лящ О. П. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та копінг-поведінки у осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2022. №1, С. 99-103. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.19>

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

24. Починок С. С. Взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією: кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю «053 – Психологія». Запоріжжя: ЗНУ, 2024. С. 67.

25. Марчук С. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Психологічні перспективи*. Вінниця,

2021. №37, С. 141–154. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-141-154>

26. Мищишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2022. № 1 (65). С. 72–78. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-72-78>.

27. Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис...на здобуття наукового ступеня доктора філософії / уклад. Юлія Рудоманенко; наук. кер. М. Й. Казанжи. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2023. 271 с.

28. Рудь Г.В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Рівне, 2019. №12. С. 190-196. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.72

29. Свідерська Г.М., Пшик С.А. Психологічні особливості розвитку перфекціонізму та особистісної зрілості студентів. *Габітус*. Одеса, 2022. № 40. С. 136–142. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.40.22>

30. Таран А. А. Психологічні особливості прокрастинації у студентської молоді. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р.*. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. С. 134

31. Твердохліб М. Д. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач: кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю „053 - Психологія“. Львів: ЛьвДУВС, 2022. С. 67.

32. Чуйко Г. В., Чапак Я. В. Проблема перфекціонізму в психології. *Grail of Science*. 2023. № 24. С. 640–646. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.120>

33. Хомик Х. Особливості самовідношення та схильності до прокрастинації особистості юнацького віку. *Соціальна робота:*

становлення, перспективи, розвиток: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 5-6 червня 2020 р.. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. С. 254-263

34. Яценко Т. В., Сергієнко Д. І. Особливості прояву прокрастинації у старшому юнацькому віці. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2021. № 5 (5). С. 861-871 [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5\(5\)-861-871](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5(5)-861-871).

35. Fang, T. & Liu, F. A Review on Perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*, 2022. № 10, P. 355–364.

36. Schaufell, W.B. Measurement of burnout: A review. In *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch* / ed. W. B. Schaufell, C. Maslach, T. Marek. Washington, DC : Taylor&Francisp, 2005. P. 199–215.

ДОДАТКИ

Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, _____ **Радуль Яна Дмитрівна** _____, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки ;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

_____15.10.2022_____

Radul

_____Радуль Яна_____