

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Е.Лузік

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО»**

Виконавець: студентка групи ПП - 201 Бондар Світлана Олександрівна

Керівник: канд. псих. наук, доцент кафедри Проскурка Наталія Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_

Михеєва Т.О.

(підпис)

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Е. Лузік

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Бондар Світлани Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Вплив перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО» затверджена наказом ректора від «04» жовтня 2021 р. №2133/ст.
2. Термін виконання роботи: з 11 жовтня 2021 до 16 грудня 2021 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 23 сторінки, з них обсяг основного тексту 64 сторінки, список використаних джерел нараховує 43 позиції.
4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ I. Теоретичний аналіз вивчення особливостей впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО; Висновки до першого розділу; Розділ II. Емпіричне вивчення впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО; Висновки до другого розділу; Розділ III. Шляхи подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 11 таблиць, 6 рисунків.

## Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	11.10.2021	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2021	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	20.10.2021	
4.	Написання вступу, висновків.	26.10.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	15.11.2021	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	02.12.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.12.2021	
8.	Подання остаточного варіанту на кафедру	16.12.2021	
9.	Захист роботи	28-29.12.2021	

Консультанти з окремих розділів

Розділ	Консультант (посада, П. І. Б.)	Дата, підпис	
		Завдання видав	Завдання прийняв

8. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Проскурка Н. М.  
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Бондар С. О.  
(підпис випускника) (П.І.Б.)

9. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО»: 64 сторінки, 43 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – прокрастинація у осіб студентського віку.

Предмет дослідження – вплив перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО.

Мета дослідження полягає у дослідженні особливостей впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО.

У кваліфікаційній роботі розкрито теоретичні аспекти та підходи до вивчення перфекціонізму та прокрастинації, зокрема: особливості впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО. Описано проведення та результати емпіричного дослідження, а саме констатувальний та формуючий етапи та впровадження корекційної програми з подолання прокрастинації у студентів ЗВО.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО, соціальними працівниками, практичними психологами у роботі із студентами для їх адаптації у студентській групі, що сприятиме ефективному прояву внутрішнього потенціалу, розвитку навичок самоорганізації, зниження прокрастинації та розвитку навичок прийняття рішень.

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ПРОКРАСТИНАЦІЯ, КОМПОНЕНТИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, АДАПТИВНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ДЕЗАДАПТИВНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ

## ЗМІСТ

	Стор.
<b>ВСТУП</b> .....	7
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗВО</b> .....	11
1.1. Теорії та підходи щодо вивчення перфекціонізму.....	11
1.2. Причини виникнення прокрастинації у осіб різних вікових категорій...	18
1.3. Психологічні особливості прояву перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО .....	22
Висновки до першого розділу.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПРОЯВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗВО</b> .....	27
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО.....	27
2.2. Діагностика сформованості перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.....	32
2.3. Аналіз впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО	38
Висновки до другого розділу.....	4
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗВО</b> .....	43
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.....	43
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми з подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.....	46
3.3. Практичні рекомендації студентам психологам щодо попередження розвитку перфекціонізму і прокрастинації.....	52
Висновки до третього розділу.....	55

<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>61</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>65</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Реалії сучасного світу ставлять перед молоддю жорсткі вимоги, які диктують правила життя: висока конкуренція, швидкий темп життя та нові стандарти змушують людей ставити перед собою надмірні вимоги. Така тенденція призводить до складнощів в адаптації до дорослого життя, бажанні робити все «правильно» та не повторювати помилки попередніх поколінь. У результаті у молоді розвиваються ідеалістичні настрої по відношенню до себе та свого майбутнього, які руйнуються суворою реальністю. Дане явище значно впливає на якість життя молодих людей, особливо студентів, які тільки починають шлях дорослого та незалежного життя. Аналіз психологічної літератури говорить про те, що все більше і більше молодих людей страждають від психічних порушень, причиною яких нерідко стають ситуації надмірної вимоги з боку суспільства чи від самого себе та ідеалізація «правильного» стилю життя і Я – образу. У результаті це призводить до розвитку тривожних розладів, депресивних станів, прокрастинації, obsесивно-компульсивного розладу, низькій самооцінці, хронічному стресу тощо. Розуміючи розповсюдженість даних настроїв, учені все частіше зосереджують свою увагу на поглибленні вивчення питання перфекціонізму.

Поняття «перфекціонізм» має неоднозначне трактування у психологічній літературі і часто пояснюється як переконання, що ідеал може і повинен бути досягнутим, а недосконалий результат не має права на існування. Також перфекціонізм пояснюється і через уявлення людини про власний Я – образ, якому повинен відповідати. Дослідженню цих питань присвячені праці представників різних напрямів психологічної науки. Розробкою проблеми психологічного захисту займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема, А. Адлер, К. Хорні, Дж. Бернс, С. Блатт, М. Холлендер, П. Хьюїт, Г. Флетт, Р. Фрост, Т. Л. Валуйська, Є. П. Ільїн, Н. Г. Гаранян, І. І. Грачова, А. А. Золотарьова, С. Л. Рубінштейн, Т. Ю. Юдєєва, В. А.

Ясна, В. В. Грандт, Л. А. Данилевич, Т. В. Завада, О. І. Кононенко, О. О. Лоза, О. А. Чала та багато інших.

Деякі сучасні вчені пов'язують процес виникнення перфекціонізму із такими явищами як прокрастинація, страх невдачі, тривожність, страх успіху як додаткова відповідальність, невміння планувати час тощо (Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко). Також пов'язують із страхом опинитися під контролем (J. В. Burka), низькою мотивацією та невпевненістю у собі (P. Steel), відсутністю власних цінностей, планів на життя, переживання фрустрації через відчуття нереалізованості, страх помилитися та критики (Н. Фьоре) тощо.

Актуальність дослідження даного явища в осіб студентського віку пояснюється й їх навчальною діяльністю, адже перфекціонізм може значною мірою впливати на даний процес, у результаті чого розвивається схильність до прокрастинації. Зокрема вивченням явища академічної прокрастинації займалися такі вчені як С. І. Бабатіна, Є. Л. Базика, М. А. Кузнєцова, О'Браєн, Н. Мілграм та інші.

Сучасний стан наукових досліджень показав доцільність у поглиблені рівня знань з дослідження впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у представників студентського віку. Зазначені вище аспекти зумовили вибір теми дослідження: «Вплив перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО».

**Мета** дослідження – дослідити особливості впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей прояву перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.
2. Провести експериментальне дослідження впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО.
3. Розробити та реалізувати психокорекційну програму щодо подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.



4. Здійснити аналіз ефективності впровадженої програми з подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.

5. Розробити практичні рекомендації студентам психологам щодо профілактики прояву прокрастинації.

**Об'єкт** дослідження – прокрастинація у осіб студентського віку.

**Предмет** дослідження – вплив перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів:**

*теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;

*емпіричні* – експеримент (констатувальний, формувальний етапи), спостереження, бесіди, тестування; діагностичний матеріал:

а) для дослідження рівня прокрастинації було обрано тест «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої);

б) для встановлення рівня перфекціонізму було використано «Багатовимірну шкалу перфекціонізму» П. Л. Хьюїта, Л. Л. Флетта;

в) для встановлення рівня самоорганізації обрано опитувальник «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової);

г) для встановлення мотивації на кінцевий результат взято методику «Мотивація до успіху та уникнення невдачі» А. О. Реана;

д) для встановлення схильності до прийняття рішень використано «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (в адаптації Т. В. Корнілової).

*методи статистичної обробки даних:* програма математичної обробки даних SPSS Statistics 19; для кореляційного аналізу використано критерій Пірсона; для порівняння результатів двох залежних вибірок використано t – критерій Стьюдента.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

– *поглиблено уявлення* про психологічні особливості прояву перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО;

– *розкрито* особливості впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації, їх зв'язок із мотивацією на кінцевий результат, рівнем самоорганізації та схильністю до прийняття рішень у студентів ЗВО;

– *розроблено* корекційну програму з подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.

**Практичне значення отриманих результатів.** Результати дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО, соціальними працівниками, практичними психологами у роботі із студентами для їх розвитку навичок самоорганізації, зниження прокрастинації та розвитку навичок ефективного прийняття рішень, розвитку толерантності до невдач та помилок, розкритті власного внутрішнього потенціалу.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 43 найменувань, додатків на сторінці. Основний зміст роботи викладений на 64 сторінках і містить 11 таблиць, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи – 87 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗВО

### 1.1. Теорії та підходи щодо вивчення перфекціонізму

Значущі наукові дослідження з питання перфекціонізму беруть свій початок із поглядів та праць представників психоаналітичного напрямку. Так, засновник даного напрямку Зигмунд Фройд інтерпретував перфекціонізм як невротичне прагнення, в основі якого лежить прояв механізму витіснених потреб. Альфред Адлер розглядав прагнення до досконалості через призму здорової активності людини, що є стратегією подолання вродженого комплексу неповноцінності. На противагу цьому, Карл Юнг вважав, що перфекціонізм є вродженою особистісною якістю [4].

Вперше використання терміну «перфекціонізм» у психології було Карен Хорні, яка пояснювала даний феномен як невротичний стан, що пояснюється через прагнення до досягнення невротично ідеалізованого Я-образу та потребу здаватися ідеальним собі та оточуючим [18]. Разом із Гайнсом Кохутом розглядала даний феномен з точки зору нарцисичної тенденції Я-реального до приховання власної безпорадності та слабкості [9].

Відповідно до цього перфекціонізм можна поділити на невротичний та нарцисичний. Перший вид є реакцією на вимоги, що ставить Над-Я, а невідповідність даним вимогам стає причиною низької самооцінки. Інший вид, нарцисичний, в основі має занижену самооцінку, що і призводить до перфекціонізму. Нарцисична особистість відчуває глибокий сором, що призводить до прагнення відповідати вигаданому Я-образу. Головною відмінністю, що розділяє два види перфекціонізму полягає у тому, що перші прагнуть бути ідеальними, а інші лише здаватися такими [16].

Спираючись на дослідження учених психоаналітичного напрямку можна стверджувати, що перфекціонізм до середини минулого століття розглядався лише у контексті патологічної особистісної характеристики, що пов'язана із розвитком різноманітних психічних розладів.

Починаючи із 1978 року термін «перфекціонізм» було впроваджено в науковий обіг клінічним психологом М. Холлендером. У своїй статті «Perfectionism: A neglected personality trait» для журналу з психіатрії вчений трактував феномен перфекціонізму як «повсякденна практика пред'явлення до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж цього потребують обставини» [36]. Згодом інший вчений Д. Бернс, проводячи дослідження у напрямку когнітивної психології, у 1980 році встановив, що для таких осіб характерно мати певну систему мислення, що складається із оцінки себе та оточуючих, формування очікувань та інтерпретацію подій. Така система когніцій пояснюється тим, що перфекціоністи висувають до себе та оточуючих надмірні вимоги, нереалістичні стандарти для виконання діяльності та досягнення неможливих цілей, а також визначають свою цінність через досягнення та власну продуктивність. Важливим уточненням, яке дає вчений полягає у наявності додаткового когнітивного елементу – мислення у площині «все або нічого». Даний елемент мислення трактує виконання діяльності лише як ідеальну, безпомилкову або повний крах [23].

Розвиток та поглиблення знань у тематиці перфекціонізму зумовив розробку і діагностичного інструментарію, який би давав змогу кількісно оцінити рівень розвитку даної характеристики. Так, у 1983 році Д. М. Гарнером був розроблений опитувальник для діагностики харчових розладів, який містив субшкалу «перфекціонізм». Даний опитувальник став першим діагностичним інструментом для діагностики перфекціонізму [32].

На сьогоднішній момент нема єдиної думки щодо визначення даного феномену, адже кожен дослідник розуміє та трактує його по-різному. Не зважаючи на це все ж існують підходи до вивчення перфекціонізму, що представлені на рисунку 1.1.1.



Рис. 1.1.1 Підходи до вивчення перфекціонізму

Перший підхід, перфекціонізм як риса характеру, пояснюється через високий рівень домагань та високу вимогливість до себе, що супроводжується постійним порівнянням себе з іншими; високі стандарти у діяльності та продуктивності праці; критика та вимогливість до оточуючих.

Другий підхід пояснюється зміною когнітивної діяльності особистості у бік поляризованого мислення «все або нічого», у результаті чого призводить до фіксації на помилках та невдачах.

Перфекціонізм як мотиваційний рушій розглядається через прагнення до вдосконалення та прагнення бути кращим у порівнянні з іншими, що проявляється як у діяльності так і в особистісній сфері [4].

Зазвичай дослідники у своїх дослідженнях поєднують ці підходи між собою, адже дане явище проявляється та впливає на різні сфери психічної діяльності [4].

Незважаючи на неоднозначність, дослідники все ж проводили дослідження та поглиблювали наукові знання. Так, першою моделлю перфекціонізму, що включала у собі шість компонентів, була розроблена клінічними психологами на чолі із Р. Фростом. До них належать такі компоненти як:

- Особистісні стандарти – схильність висувати до себе завищені вимоги, поєднуючи з прагненням відповідати ним;
- Невпевненість у діях – наявність сумнівів при виконанні будь – якої діяльності;
- Занепокоєння щодо помилок – негативна реакція навіть на незначні помилки та прирівнювання їх до невдачі;
- Організованість – схильність до порядку, структурованості та планомірності;
- Батьківські очікування – сприйняття батьків як тих, хто висувають надто високі очікування по відношенню до своєї дитини;
- Батьківська критика – сприймання батьків як тих, хто завжди критикують.

Така модель попри критику має переваги у порівнянні з іншими так як розглядає не лише негативні сторони перфекціонізму, а й позитивні (компонент організованість). А включення до моделі компонентів, що репрезентують батьківську вимогливість, дають змогу стверджувати, що надмірно вимогливе ставлення інших сприяє розвитку дезадаптивного перфекціонізму [31].

Ще однією відомо зарубіжною моделлю перфекціонізму була запропонована канадськими вченими П. Хьюїттом та Г. Флеттом [29]. Їх тривимірна модель перфекціонізму представлена на рисунку 1.1.2.

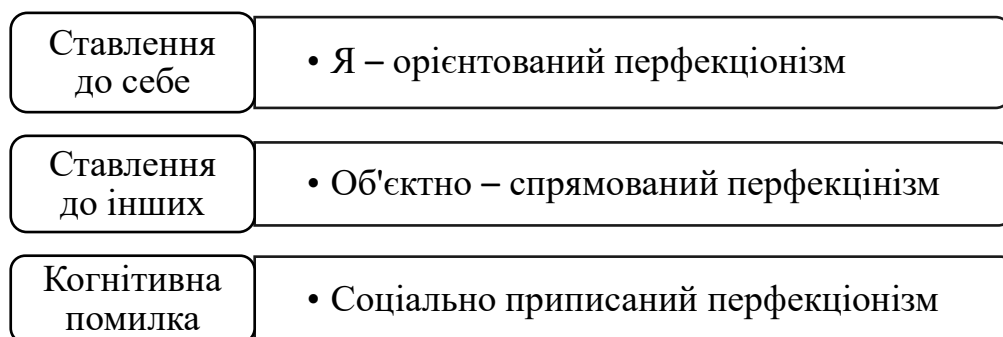


Рис. 1.1.2 Тривимірна модель перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта

Я-орієнтований перфекціонізм пояснюється у встановленні високих стандартів, постійне самооцінювання, наявність внутрішнього мотиву до самовдосконалення та висувати собі завищені вимоги під час виконання будь-якої діяльності.

Об'єктно-спрямований перфекціонізм характеризується наявністю переконань та очікувань стосовно оточуючих, схильність до постійного оцінювання у результаті чого розвиваються ворожі настрої та недовіра по відношенню до інших.

Соціально приписаний перфекціонізм складається із суб'єктивного переконання, що оточуючі здатні до критичної оцінки та висувують високі очікування й вимагають їм слідувати [29].

Згодом вчені почали розглядати перфекціонізм і з точки зору самопрезентації та представили відповідну модель, у якій висвітлюють перфекціонізм як тенденцію до приховання рис, які вважаються недоліком. Аспекти, що включає у себе дана модель зображені на рисунку 1.1.3

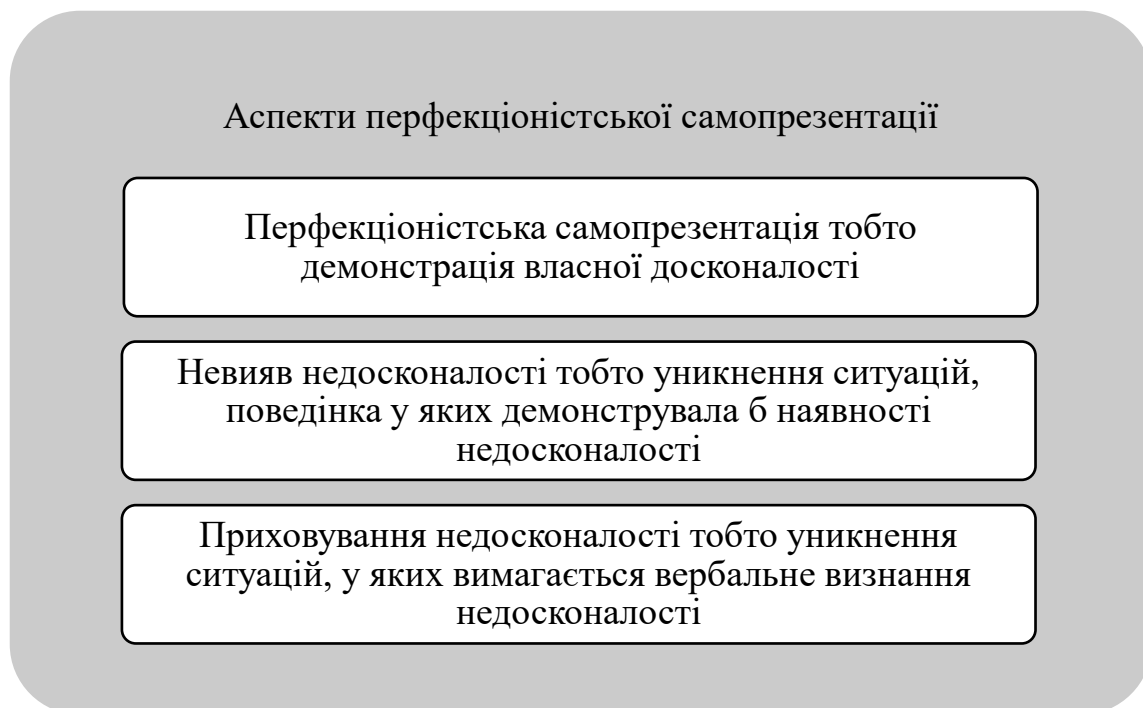


Рис. 1.1.3. Модель перфекціоністської самопрезентації

П. Хьюїтта та Г. Флетта

На відміну від тривимірної моделі П. Хьюїта та Г. Флетта чи моделі Р. Фроста була розроблена модель Р. Хілла, яка висвітлює перфекціонізм як потребу у вдосконаленні. Ця модель включає у себе фактори потреб та мотивації. До таких належать [35]:

1. Прагнення до досконалості, що проявляється у необхідності досягати найвищих та найкращих результатів.
2. Стурбованість помилками, яка провокує стан дистресу при здійсненні будь-якої помилки.
3. Виставлення високих вимог до оточуючих, яким необхідно відповідати.
4. Організованість.
5. Потреба у схваленні, що відображається у постійному пошуку схвалення та визнання від оточуючих та вразливість до критики.
6. Румінація тобто нав'язливе відчуття занепокоєності та тривоги по відношенню минулих або майбутніх помилок, досягнення небездоганного результату.
7. Планування, що проявляється у ретельному плануванні та обдумуванні кожного кроку.
8. Батьківський тиск, що характеризується у відчутті робити усе ідеально так як тільки так можна заслужити батьківську любов та увагу.

Така модель ховає у собі фактори адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму.

З початком дослідження тематики перфекціонізму учені розглядали дане явище лише з патологічної сторони. Проте було помічено й позитивну дію перфекціоністичних настроїв в особистостей, які не мали глибокої невротизації. Першим хто почав розглядати перфекціонізм як нормальну особистісну характеристику був Д. Хамачек [33]. Під нормальним перфекціонізмом від пояснював здатність особистості до високої працездатності, активності, мотивацію на досягнення мети, а також адекватну оцінку власних здібностей та можливостей при виконанні



будь – якої діяльності. Поряд з цим він виділив і характеристики, що проявляють особистості з невротичним перфекціонізмом. Такі особистості мають яскраво виражений страх перед невдачею, неадекватний рівень домагань тобто завищений, постійне бажання стати кращим, що переростає у прагнення до недосяжного ідеалу.

Г. Флетт, досліджуючи тему здорового перфекціонізму, зауважував, що попри особистісний розвиток, розкриття творчого потенціалу та здібностей, з часом настає стан хронічної перевтоми, що впливає на функціонування когнітивної сфери психіки [29; 28].

У рамках розмежування здорового та невротичного перфекціонізму Й. Стоєбер та К. Отто запропонували власну модель. Вона включає у себе адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм. Спираючись на теоретичні дослідження, вчені з'ясували, що для перших характерно мати високий рівень перфекціоністських прагнень та низький рівень перфекціоністських проблем. Відповідно до цього такі особистості проявляють високий рівень самооцінки, швидко соціалізуються та адаптуються у нових групах. Поряд з цим демонструють нижчий рівень схильності до тривожних та депресивних розладів, прокрастинації чи використання неадаптивних копінг стратегій тощо. Особи, що проявляють високий рівень перфекціоністських прагнень та високий рівень перфекціоністських проблем мають дезадаптивний перфекціонізм. Для них характерно мати завищені вимоги до себе, неадекватну самооцінку та рівень домагань, а також схильність до розвитку психічних розладів зокрема депресія, розлади харчової поведінки, тривожні розлади, здатність до самоушкодження [43].

Аналізуючи найбільш популярні моделі зарубіжних авторів можна побачити взаємозв'язок факторів батьківської вимогливості на розвиток перфекціонізму. Відповідно до цього В. Паркер виявив, що для осіб, які стикались з батьківською критикою та виставленням високих очікувань мають схильність до неадаптивних перфекціоністських тенденцій. Вони надмірно стурбовані кількістю помилок при виконанні діяльності та мають високий рівень сумнівів щодо власних дій тощо [38].

Таким чином ми бачимо, що батьківська критика відіграє значну роль при формуванні дезадаптивного перфекціонізму. У результаті така особистість, що не здатна відповідати занадто високим та жорстким вимогам, які висувають батьки, починає відчувати провину, сором, неповноцінність, неадекватну самооцінку тощо.

Отже, аналізуючи моделі та підходи до вивчення перфекціонізму, ми бачимо, що вчені розробляють багатофакторні моделі, які розглядають дане явище з різних сторін. Проте у більшості із них присутній фактор висування високих стандартів та вимог до себе та прагнення досягти досконалості, що дає змогу стверджувати, що це є головною ознакою, яка характеризує феномен перфекціонізму. Поряд з цим було встановлено, що не менш важливу роль відіграє й оточення, яке впливає на особистість та стає одним із факторів розвитку дезадаптивного перфекціонізму.

## **1.2. Причини виникнення прокрастинації у осіб різних вікових категорій**

Під прокрастинацією розуміють схильність людини до зволікання у прийнятті рішень, відтягування та відкладення виконання різних завдань на невизначений термін [2]. Для прокрастинаторів характерно виконувати завдання хаотично, без плану, або з приближенням крайнього терміну його виконання.

Так, канадський психолог Пірс Стіл (Piers Steel) стверджує, що прокрастинація являється добровільним відкладанням запланованих справ, незважаючи на негативні наслідки такої поведінки. Він підкреслює й те, що прокрастинація є ірраціональною [42].

Інша дослідниця Клері Лей вважає, що прокрастинація є добровільним, ірраціональним відкладанням виконання діяльності, не дивлячись на можливі негативні наслідки для особистості [14].

Поряд з цим В. С. Ковилін додає, що прокрастинація являється поведінковим патерном, при якому відкладання необхідної діяльності відбувається усвідомлено [6].

Феномен прокрастинації складається із когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Дані компоненти пов'язані між собою причинно – наслідковим зв'язком [6]. Розуміння дії цих зв'язків дає змогу не лише встановити причини розвитку прокрастинації, а й забезпечить формування ефективної стратегії заходів з подолання прокрастинації.

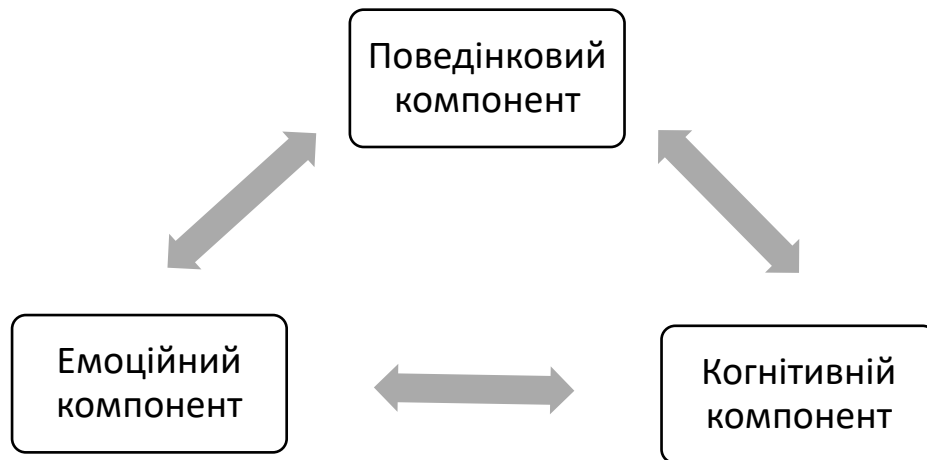


Рис 1.2.1 Компоненти прокрастинації

Починаючи з кінця 70-х років минулого століття увага до даного явища зростала, а тому почали все більше й більше досліджуватись причини виникнення прокрастинації. Перебуваючи тривалий час у такому стані, це стає своєрідною «нормою» для людини, проте у результаті призводить до виникнення значних життєвих проблем та негативних психологічних наслідків. Відповідно до цього є важливим дослідити причини виникнення прокрастинації на різних вікових етапах.

На сьогоднішній момент існує багато теорій та підходів до вивчення прокрастинації. Відображення природи походження з точки зору психодинамічного підходу говорить про те, що прокрастинація є результатом отриманої дитячої психологічної травми. Прояв ліберального та авторитарного стилю взаємодії з дитиною посилюють імовірність розвитку прокрастинації у дитини в дорослому віці.

Ліберальний стиль сприяє розвитку складнощів у дитини при виконанні завдань, що призводить до посилення відчуття тривоги. Виховання методами авторитарного стилю провокує стан дисбалансу та емоційної нестабільності. У результаті вже доросла людина під час виконання певних завдань, які несвідомо нагадують їй дитячі ситуації, повертається до попереднього досвіду та своїх дитячих переживань. Неусвідомлене відчуття батьківського гніву та не виправдання їх очікувань при зіткненні з труднощами або невдачею несуть за собою відповідну реакцію у вигляді відтермінування виконання завдання чи нездатність до завершення справи [30; 41].

Досить поширеним феномен прокрастинації є серед осіб підліткового та юнацького віку. Як пояснює І. С. Кон, у підлітковому та юнацькому віці особам характерна вибірковість стосовно видів діяльності та прагнення до виконання тих завдань, які викликають зацікавленість або сприяють розкриттю свого потенціалу перед однолітками. Так як у цьому віці індивіди прагнуть до самоствердження, активно пізнають себе та випробовують свої здібності, прокрастинація може проявлятися у вигляді відкладання, ігнорування тих занять, які вважаються нудними, не зацікавлюють чи не є цінними, а також по відношенню до монотонних, репродуктивних видів діяльності. Адже, на думку автора, підлітки та юнаки схильні робити пріоритет на творчій діяльності [7; 12].

Поряд з цим, М. А. Сомов встановив, що причиною прокрастинації саме у підлітків – відмінників є відчуття дискомфорту, неприязні та наявність вербальних образ з боку однокласників. Автор приходиться до висновку, що такі учні можуть проявляти прокрастинацію з метою адаптуватися у групі однокласників та не відрізнятися від інших. Вчений відмітив, що є і другий тип підлітків – відмінників, у яких прокрастинація пов'язана із проявом деструктивного перфекціонізму. Такі учні прагнуть досягти лише найвищих та найкращих результатів, проте відсутність задоволеності результатом роботи (тобто недосягнення ідеалу) провокує до прокрастинації [17].

Не менш важливим є дослідження прокрастинації серед осіб студентського віку. Встановлено, що саме у навчальній діяльності для більшості студентів характерно проявляти прокрастинацію. Особливо розповсюджена дана проблема серед студентів, які мають проблеми з самооцінкою, імпульсивністю, низьку самоорганізацію та мотивацію до уникнення невдачі [10]. Переживання кризи юнацького віку посилює імовірність розвитку прокрастинації. Це пов'язано із адаптацією до нових умов, які постають перед студентом: нові специфічні правила навчального процесу, переживання змін життєвого устрою, зміни в особистому житті тощо [1]. Більшість студентів усвідомлюють наявність даної проблеми та її серйозний вплив на якість життя, а тому розуміють про необхідність в отриманні допомоги.

У науковій літературі значну увагу приділяють саме дослідженню прокрастинації у студентському віці, проте останнім часом приділяють увагу й вивченню причин розвитку даного феномену серед осіб дорослого та похилого віку. Цікавим є той факт, що хоч і з віком схильність до прокрастинації і зменшується, проте вона може набувати інших форм прояву [27].

Ученими досліджувався прояв прокрастинації у різних сферах життя з метою встановити передумови такої поведінки. Так, було встановлено, що серед причин прокрастинації у дорослому віці є високий рівень професійного стресу, включаючи психологічну відстороненість та втому [25]. Прояв прокрастинації у професійній діяльності також пов'язаний і з наявністю задач, які не є стимулюючими для особистості, неприємними чи вимагають значних ресурсних витрат [25].

Для осіб похилого віку прокрастинація пов'язана із змінами в емоційній сфері, появою сумнівів щодо прожитого життя, наявністю тривоги, депресивних станів, втоми, а також зниженням рівнем задоволеності життям у багатьох сферах (фізичне здоров'я, соціальне благополуччя тощо) [26].

Отже, розуміння причин, що провокують розвиток прокрастинації на різному віковому етапі є досить значним, адже це дає не лише поштовх до поглиблення знань щодо даної проблематики, а й допоможе у формуванні та розробці стратегій

психологічного впливу з метою профілактики попередження та корекції такої моделі поведінки.

### **1.3. Психологічні особливості прояву перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО**

У межах когнітивного підходу вчені розглядають зв'язок перфекціонізму з прокрастинацією. Так, вчені дійшли висновку, що особистість відкладає початок виконання завдання чи його завершення через прагнення до досягнення ідеального результату [13]. У процесі, коли ідеальний результат неможливо досягти, для особистості характерно концентруватися не на недостатній компетентності, а на недостатній кількості часу [37; 40].

Часто прокрастинація, як наслідок перфекціонізму, споріднена із страхом невдачі. Проте на перший план виступає нездійснене очікування у досягненні ідеального результату. Для перфекціоністів характерно ставити занадто складні задачі перед собою, не об'єктивно оцінювати свої здібності та жорсткі вимоги для виконання завдання. Дослідження Л. Соломона та Е. Роблюма свідчать про те, що відкладання виконання чи завершення справи пов'язане саме із страхом невдачі [40]. Страх невдачі стимулює до прокрастинації та базується на почутті тривоги. Така особистість схильна до катастрофічного мислення, фіксації та невдачах, помилках та негативних наслідках, а спроби досягти поставленої мети супроводжуються неявними переживаннями та невпевненістю у власних силах. Тривожний стан з приводу можливого недосягнення бажаної мети, змушує особистість відчувати страх та відкладати виконання діяльності. Така стратегія поведінки дає можливість індивіду уникати об'єктивної оцінки власних знань, умінь та навичок, адже акцентується увага на недостатній кількості часу для виконання завдання. У результаті відсутності об'єктивної оцінки особистість не зіштовхується із критикою, а самооцінка не занижується.

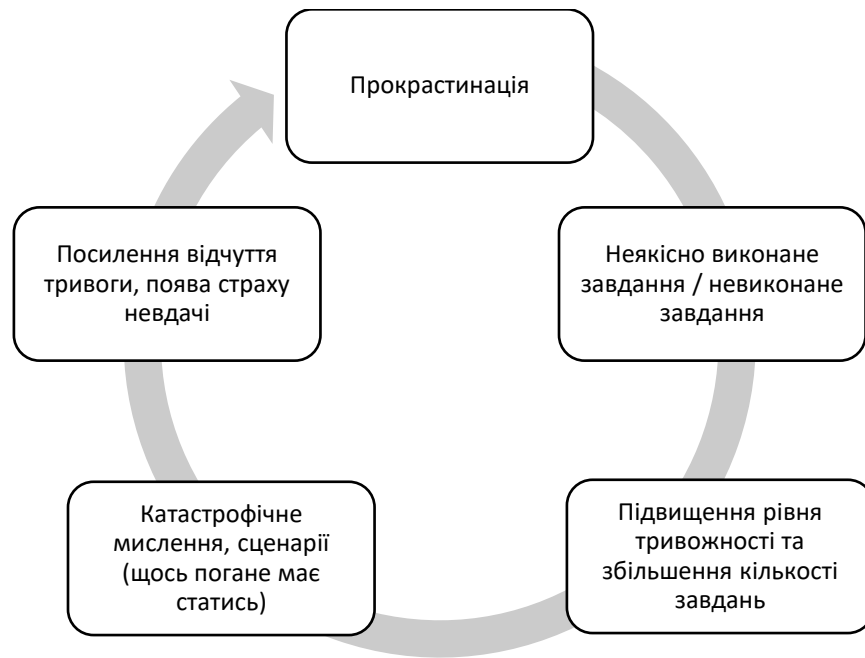


Рис. 1.3.1 – Прокрастинація, що зумовлена страхом невдачі

Поряд з цим Л. Рорер говорить, що зволікання в поведінці часто детермінується з побоюваннями наслідків власного успіху. У такому випадку особистість має прихований страх бути відторгнутою групою. Це призводить до відкладання виконання завдань задля збереження відчуття приналежності до групи. Окрім того, на думку вченого, часто прокрастинаторам характерно й мати страх успіху й через можливість збільшення відповідальності, яка ховається за цим успіхом [39].

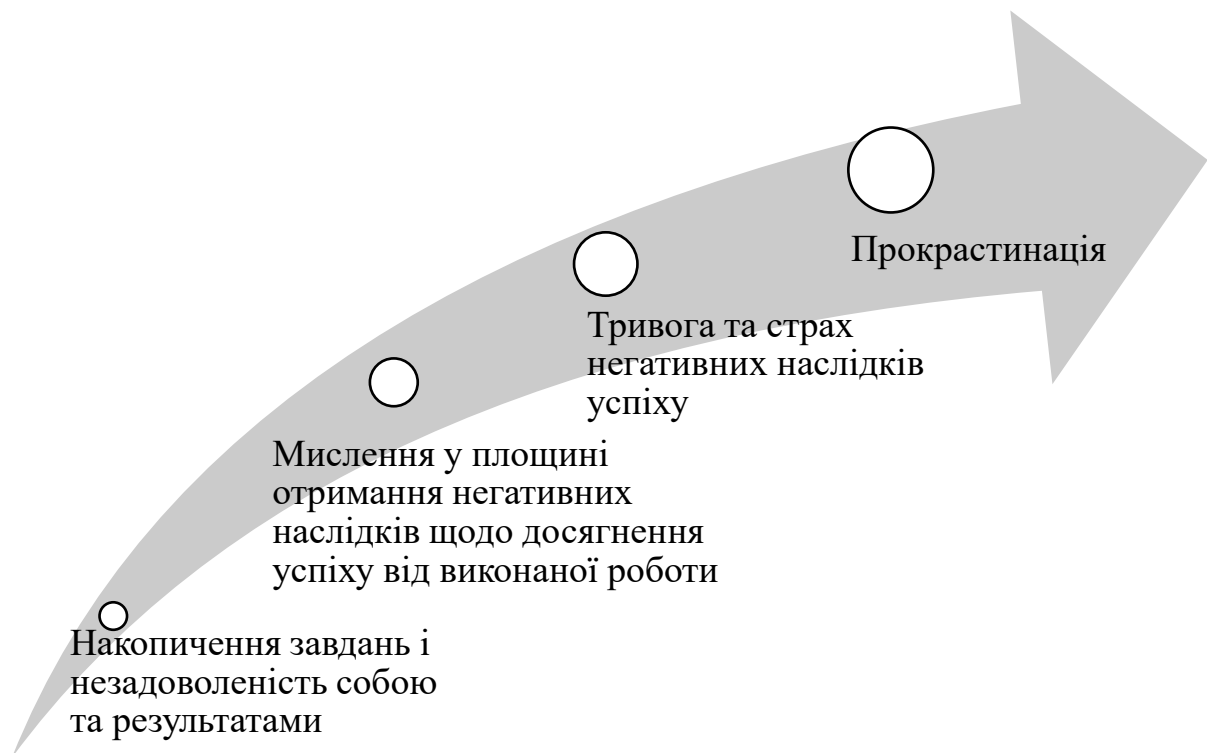


Рис 1.3.2 – Прокрастинація, що зумовлена страхом успіху

Так як у студентів провідною діяльністю є навчальна, то дослідники акцентують увагу на розвитку академічної прокрастинації. Адже вважається, що саме в умовах навчального процесу частіше за все з'являється прокрастинація [5; 15; 19].

О.О. Шемякіна вказує на наступні фактори навчального процесу, які провокують до виникнення прокрастинації [20]:

- тиск та нав'язливість зовні з приводу виконання завдання;
- відсутність або відтермінування несення відповідальності за несвоєчасну здачу завдання;
- надто тривалий час на виконання завдання;
- рутинність та відсутність зацікавленості;
- наявність зайнятості в інших видах діяльності;
- наявність письмових завдань.



Крім того академічна прокрастинація у студентському віці відображається у таких формах завдань як підготовка до екзаменів, виконання рутинних домашніх завдань, особливо письмових [24]. Розуміючи об'єм завдань, що вимагають заклади вищої освіти від студентів, є важливим мати високий рівень самоорганізованості та дисциплінованості, адже це стає запорукою вчасного виконання завдань, які висуває навчальна діяльність та приділення достатнього часу для особистого життя. Не дивлячись на усвідомлення значущості завдання, яке потребує виконання, студентам характерно відволікатися на другорядні справи, які направлені на отримання короткочасного задоволення. Така тенденція призводить до систематичної прокрастинації та зниженню якості знань.

Отже, розглядаючи феномен прокрастинації та перфекціонізму у студентів, ми бачимо, що на їх прояв мають значний вплив мотиваційний фактор (страх невдачі чи досягнення успіху) та особистісний фактор (низька самоорганізація).

### **Висновки до першого розділу**

Завдяки проведеному аналізу літературних джерел, нам вдалось розглянути різні моделі та підходи до вивчення перфекціонізму та причини виникнення прокрастинації на різних вікових етапах.

Вивчаючи моделі та підходи до вивчення перфекціонізму, ми бачимо, що більшості із них присутній фактор висування високих стандартів та вимог до себе та прагнення досягти досконалості, що дає змогу стверджувати, що це є головною ознакою, яка характеризує феномен перфекціонізму. Поряд з цим було встановлено, що не менш важливу роль відіграє й оточення, особливо батьківські установки та стиль виховання, яке впливає на особистість та стає одним із факторів розвитку дезадаптивного перфекціонізму.

Аналіз досліджень з питання прокрастинації дозволив визначити основні компоненти з яких складається: когнітивний, поведінковий, емоційний. Розглядаючи розвиток прокрастинації в осіб різного віку, було визначено, що дане явище може проявлятися у будь – якому віці. Проте найбільш активний розвиток припадає у період студентського віку, що є кризовим для особистості.

Серед психологічних особливостей прояву прокрастинації, на які наголошують дослідники, є перфекціонізм, низька самоорганізація, страх успіху чи невдачі, батьківський стиль виховання, самооцінка тощо.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПРОЯВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗВО

#### **2.1 Організаційні та змістові аспекти дослідження впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО**

Теоретичний аналіз наукової літератури з вивчення перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО показало актуальність вивчення даної тематики, що зумовлює проведення емпіричного дослідження.

З метою вивчення впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО нами було проведено емпіричне дослідження. Відтак було сформовано вибірку з 40 студентів першого курсу закладів вищої освіти міста Київ віком від 17 до 18 років.

Досліджуваним була надана чітка інструкція для проходження кожної методики та бланк для заповнення. Результати проведених методик щодо визначення рівня сформованості прокрастинації, перфекціонізму, мотивації до успіху, самоорганізації та прийняття рішень представлені у Додатку Б.

Проведення експериментального дослідження передбачало вирішення таких завдань:

1. Організація дослідження, виділення діагностичного інструментарію.
2. Проведення констатувального етапу дослідження з метою діагностики рівня розвитку мотивації до успіху, прийняття рішення та самоорганізації. сформованості перфекціонізму, прокрастинації.
3. Аналіз впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО.
4. Проведення формуючого етапу дослідження та впровадження програми з корекції прокрастинації та перфекціонізму у студентів ЗВО.

5. Оцінка ефективності впровадженої програми з подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.

Одним із завдань емпіричного дослідження постало виділення діагностичного інструментарію. Для дослідження рівня сформованості прокрастинації нами було використано тест «Шкала загальної прокрастинації» Клеррі Лей (в адаптації Т. Юдеевої). Тест складається із 20 тверджень, які спрямовані на визначення рівня прокрастинації в різних обставинах. На кожне запитання потрібно дати відповідь у балах: 1 бал – абсолютно не згоден; 2 бали – не згоден; 3 бали – важко визначитися; 4 бали – згоден; 5 балів – абсолютно згоден. Підрахунок результатів здійснюється за допомогою ключа, який включає у себе визначення суми балів прямих та обернених тверджень. Відповідно до ключа тесту здійснюється інтерпретація результатів: загальний показник до 45 балів характеризується низьким рівнем прокрастинації, тобто відсутність схильності до такої моделі поведінки; від 45 до 75 балів – середній рівень, що говорить про наявність схильності до прокрастинації, проте на нерегулярній основі; 75 – 100 балів – високий рівень, що характеризується здатністю до прокрастинації на постійній основі, тобто бути систематичним прокрастинатором [21].

Для встановлення рівня сформованості перфекціонізму було обрано методичку «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта, Г. Флетта. Ця шкала дозволяє досліджувати перфекціонізм як багатовимірне явище крізь, в основі якої лежить об'єктивна спрямованість перфекціонізму: «перфекціонізм орієнтований на себе», «перфекціонізм орієнтований на інших», «соціально приписаний перфекціонізм». Опитувальник складається із 45 запитань та шкалою відповідей: 1 бал – повністю не згоден; 2 бали – не згоден, але бувають винятки; 3 балів – скоріше не згоден; 4 – важко визначитися; 5 балів – скоріше згоден; 6 балів – згоден, але бувають винятки; 7 балів – повністю згоден [34]. Підрахунок результатів здійснюється за допомогою ключа, який включає у себе суму балів прямих та обернених тверджень. Відповідно до ключа, результати методички інтерпретуються за трьома шкалами «перфекціонізм

спрямований на себе», «перфекціонізм спрямований на інших», «соціально приписаний перфекціонізм». Кожна із цих шкал має у собі три рівні прояву – високий, середній та низький. Низький рівень за шкалою «перфекціонізм орієнтований на себе» говорить про відсутність схильності особистості ставити перед собою високі вимоги, бути надмірно самокритичним. Середній рівень вказує на помірний прояв здатності пред'являти перед собою надмірні вимоги та стандарти. Високий рівень характеризується надмірною схильністю особистості до виставлення перед собою жорстких вимог та стандартів, яким необхідно слідувати, а також бути надмірно самокритичним та прагнути досягти ідеалу. За шкалою «перфекціонізм орієнтований на інших» низький рівень прояву говорить про відсутність схильності ставити перед іншими високі вимоги, відсутність критики до оточуючих тощо. Середній рівень вказує на помірний прояв здатності ставити перед іншими високі вимоги та схильність до нерегулярної критики. Високий рівень характеризується здатністю пред'являти надзвичайно високі вимоги та стандарти по відношенню до інших та бути надзвичайно критичним, навіть до найменших деталей. Низький рівень за шкалою «соціально приписаний перфекціонізм» говорить про відсутність прагнення відповідати стандартам та очікуванням інших та відсутністю переконання, що інші пред'являють надмірно високі вимоги. Середній рівень за даною шкалою вказує на помірну тенденцію до сприймання оточуючих як таких, хто ставить надмірно високі вимоги та вимагають їм слідувати. Високий рівень прояву даної характеристики на думку авторів визначає потребу слідувати стандартам та очікуванням, які виставляють оточуючі, навіть якщо сама особистість розуміє, що стандарти та очікування є нереалістичними та завищеними. Така поведінка приховує у собі прагнення отримати схвалення та признання від значимих оточуючих [3].

Наступним інструментом у проведенні емпіричного дослідження постало визначення рівня самоорганізація діяльності респондентів. Так, нами було використано опитувальник «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової). Даний опитувальник направлений на виявлення рівня схильності до

структурування часу, схильності його ефективно використовувати. Опитувальник складається із 20 запитань та шкалою відповідей: 1 бал – повністю не згоден; 7 балів – повністю згоден; 4 бали – середина шкали, а решта балів відображають проміжні значення. Підрахунок результатів здійснюється за допомогою ключа, який включає у себе суму балів прямих та обернених тверджень. Відповідно до ключа тесту здійснюється інтерпретація результатів за кожною із шести шкал [11].

- шкала «планомірність» вимірює схильність до щоденного планування та залученість до процесу розробки плану. Низький рівень вказує на важкість у плануванні діяльності. Середній рівень говорить про помірну схильність до розробки чітких планів та слідуванні їм. Високий рівень характеризується достатньою планомірністю та прагненням слідувати окресленому плану й поставленим цілям;

- шкала «цілеспрямованість» дає змогу визначити спроможність до концентрації на цілі та умінні їх ставити перед собою. Низький рівень вказує відсутність здатності чітко визначати власні цілі та ставити їх перед собою. Середній рівень говорить про здатність розуміти власні цілі, проте не вся діяльність спрямована досягнення чітко встановлених цілей. Високий рівень характеризується здатністю чітко та ясно розуміти свої цілі та рухатися у напрямку їх досягнення;

- Шкала «наполегливість» направлена на вимір схильності до прояву вольових зусиль для завершення початої справи. Низький рівень говорить про важкість у прикладанні вольових зусиль для доведення початих справ. Середній рівень характеризується достатньою здатністю до організованості та структурованості у виконанні завдань та здатність до прояву вольових зусиль, проте при цьому присутня схильність до залишення незакінчених справ та переключення на інші завдання. Високий рівень говорить про прикладення високих вольових зусиль для завершення початого ;

- шкала «фіксація» вимірює до фіксації на визначеній структурі плану сильній прив'язаності до плану та неспроможності бути гнучким у питанні

планування. Низький рівень говорить про наявність гнучкості під час переключення між різними видами діяльності. Середній рівень вказує на помірну здатність до переключення у плануванні та виконанні завдань. Високий рівень вказує на ригідність у переключенні між виконанням завдань та плануванні діяльності взагалі;

- шкала «самоорганізація» дає змогу визначити схильність до ефективної самоорганізації діяльності за допомогою зовнішніх засобів планування. Низький рівень вказує на відсутність використання зовнішніх засобів планування та управління часом, що негативно відображається на рівні самоорганізації. Середній рівень вказує на схильність час від часу використовувати засоби планування часу та діяльності. Високий рівень характеризується достатньою самоорганізацією та використанням зовнішніх засобів планування часу та діяльності;

- шкала «орієнтація на теперішнє» вимірює здатність до обрання часової орієнтації, у якій людина переважно фіксує свої думки, тобто минуле, теперішнє чи майбутнє. Низький рівень вказує на схильність більше цінувати власне минуле чи майбутнє, ніж теперішнє. Середній рівень вказує на здатність цінувати як теперішнє, так минуле і майбутнє. Високий рівень характеризується здатністю фіксуватись на тому, що відбувається зараз та цінувати теперішнє.

Для визначення індивідуального стилю прийняття рішень було обрано «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (в адаптації Т. В. Корнілової). Опитувальник складається із 22 питань та має 3-х бальну шкалу оцінки: 1 бал – не вірно для мене; 2 бали – іноді вірно; 3 бали – вірно для мене. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до ключа опитувальника. Автори виокремлюють такі шкали як «пильність», «уникнення», «гіперпильність». Перша шкала оцінюється як продуктивний процес, а високі показники говорять про прагнення обрати найбільш раціональне рішення із можливих варіантів. Шкала «уникнення» оцінюється як непродуктивний процес, а високі показники вказують на схильність до уникнення прийняття рішення та перенесення відповідальності за це на інших. Високі показники за шкалою «гіперпильність», яка теж оцінюється авторами як непродуктивний процес,

говорять про імпульсивність у прийнятті рішень та навіть панічних станах при необхідності обирати між двома альтернативами [8].

Ще одним діагностичним інструментом, який було використано є методика А. О. Реана «Мотивація до успіху та уникнення невдачі». Даний тест дозволяє оцінити, яке прагнення переважає у поведінці особистості: досягнення успіху чи уникнення невдачі. Методика містить 20 запитань, на які необхідно відповісти «Так» або «Ні» в залежності від того погоджуєтесь із даним твердженням чи ні. Обробка даних здійснюється за допомогою ключа методики. Високі показники говорять про яскраво виражене прагнення до досягнення успіху. Низький рівень характеризується вираженим страхом невдачі.

Задля перевірки правильності стратегії проведення експериментального дослідження щодо впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО нами було використано програму SPSS 19.0 зокрема для встановлення кореляційних зв'язків за допомогою критерія Пірсона та  $t$  – критерій Стьюдента для визначення статистично значущих відмінностей між показниками двох залежних вибірок.

## **2.2. Діагностика сформованості перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО**

Наступним завданням емпіричного дослідження стала діагностика рівня сформованості перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.

Першим кроком була розробка загальної картини результатів діагностичного дослідження. Таким чином було встановлено, що за тестом «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої), для більшості респондентів характерно мати середній та високий рівні прокрастинації – 45%, а низький рівень мають 10%. Кількісні показники рівня сформованості прокрастинації представлені у таблиці 2.2.1.



Таблиця 2.2.1

Рівні прояву прокрастинації у студентів ЗВО за «Шкалою загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдеєвої)

Шкала	Кількість респондентів у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний рівень прокрастинації	10%	45%	45%

Так високий рівень говорить про схильність до систематичної прокрастинації, відкладанням прийняття рішень. Середній рівень розвитку даної ознаки вказує на звернення до такої моделі поведінки час від часу. Для таких осіб слід глибше розвивати здатність до саморозуміння аби розуміти причини такої поведінки. Низький рівень характеризується відсутністю схильності до прокрастинації.

За результатами «Багатофакторної шкали перфекціонізму» П. Хьюїта та Г. Флетта було встановлено, що за шкалою «перфекціонізм орієнтований на себе» 45% мають високий рівень, 35% – середній рівень, а 20% – низький рівень. Кількісні показники рівнів сформованості перфекціонізму представлені у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Рівні прояву перфекціонізму у студентів ЗВО за «Багатовимірною шкалою перфекціонізму» П. Хьюїта, Г. Флетта

Шкала	Кількість респондентів у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Перфекціонізм орієнтований на себе	20%	35%	45%
Перфекціонізм орієнтований на інших	25%	35%	40%
Соціально приписаний перфекціонізм	42,5%	50%	7,5%

За даними таблиці можна стверджувати, що більшість досліджуваних мають високий рівень сформованості перфекціонізму, що орієнтований на себе та на інших. Високі показники за шкалою «перфекціонізм спрямований на себе» вказують на наявність високих особистісних стандартів, надмірну увагу до помилок та невдач, постійне самооцінювання, самокритичність та високий самоконтроль. Для осіб, що мають високий рівень за шкалою «перфекціонізм орієнтований на інших» притаманно ставити нереалістично високі стандарти та вимоги до інших. Така поведінка проявляється у завищених очікуваннях, здатності до надмірної критики. Проте поряд з цим 42,5% респондентів все ж не вважають, що дані вимоги є соціально приписаними, тобто респонденти не визначають потребу відповідати стандартам та очікуванням оточуючих.

Таблиця 2.2.3

Рівні прояву самоорганізації діяльності у студентів ЗВО  
за опитувальник «Самоорганізація діяльності»  
(в адаптації Е. Ю. Мандрикової)

Шкала	Кількість респондентів у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планомірність	40%	45%	15%
Цілеспрямованість	5%	60%	35%
Наполегливість	22,5%	67,5%	10%
Фіксація	2,5%	40%	57,5%
Самоорганізація	30%	30%	40%
Орієнтація на теперішнє	20%	45%	35%

Показники за опитувальником «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової) показали (табл. 2.2.3), що за шкалою «планомірність» 45% мають

середній рівень, 40% мають низький рівень, а 15% – високий рівень. За шкалою «цілеспрямованість» більшість має середній рівень – 60%, високий рівень має 35% досліджуваних, а 5% – низький рівень. Результати за шкалою «наполегливість» показали, що 67,5% мають середній рівень, 22,5% – низький рівень, а 10% мають високий рівень розвитку даної ознаки. Дані за шкалою «фіксація» вказують на те, що для 57,5% характерно мати високий рівень, для 40% – середній рівень, а для 2,5% – низький рівень. За шкалою «самоорганізація» було встановлено, що 45,5% мають високий рівень, 30% мають середній рівень, а 27,5% – низький рівень. Результати за останньою шкалою «орієнтація на теперішнє» показали, що 45% мають середній рівень розвитку даної ознаки, 35% – середній рівень, а 20% мають низький рівень. Кількісні показники рівнів сформованості самоорганізації діяльності представлені у таблиці 2.2.3.

Відповідно до кількісних показників (табл. 2.2.3) за шкалою «планомірність» середній рівень показує, що респонденти схильні до розробки чітких планів та слідувати йому під час досягнення поставленої мети. Низькі показники говорять про те, що досліджуваним важко дається планування власної діяльності, а також слідування вже зазначеному плану. Для осіб із високим рівнем розвитку даної якості характерно бути планомірним, чітко та послідовно реалізовувати поставлену мету та присутні навички тактичного планування. За шкалою «цілеспрямованість» середній рівень вказує на те, що респонденти достатньо чітко розуміють свої цілі та способи їх досягнення, проте не вся діяльність направлена а досягнення цілей, які чітко усвідомлюються. Низький рівень характеризується відсутністю розуміння чіткої цілі та відсутністю здатності ставити їх перед собою взагалі. Таким особистостям не властиво прагнути до чогось та докладати зусилля для постановки чи досягнення цілі. Для досліджуваних із високим рівнем притаманно бути цілеспрямованим та знати чого вони хочуть і до чого прагнуть, чітко йдуть до наміченої цілі. За шкалою «наполегливість» середні показники говорять про те, що респонденти є достатньо організованими, структурованими, вольовими, проте можуть залишати почату справу,

переключатися на більш значимі справи. Низький рівень характеризується тим, що досліджуваним досить важко докладати зусилля для доведення початої справи до кінця, такі особи легко відволікаються на інші справи. Для респондентів із високим рівнем притаманно бути організованим, вольовим, здатним за допомогою вольових зусиль структурувати свою діяльність та закінчувати почате. Середні показники за шкалою «фіксація» говорять про достатню гнучкість у плануванні діяльності та прагнення виконувати свої обов'язки. Низький рівень говорить про високу гнучкість та легкість у переключенні на нові види діяльності, проте у деяких ситуаціях сприймається недостатня відповідальність та послідовність. Високий рівень характеризується неостатньою гнучкістю у плануванні діяльності та переключенні між завданнями. Низький рівень за шкалою «самоорганізація» вказує на відсутність використовувати зовнішні допоміжні засоби планування діяльності та часу, що негативно впливає на рівень самоорганізації на відміну від респондентів, що мають високий рівень розвитку даної характеристики. Для таких досліджуваних притаманно мати високу самоорганізацію, яка забезпечується використанням допоміжних засобів планування діяльності та часу. За шкалою «орієнтація на теперішнє» середній рівень характеризується тим, що респонденти здатні вбачати цінність свого психологічного минулого та майбутнього поруч із тим, що відбувається у теперішньому. Для респондентів із низьким рівнем притаманно знаходити більш цінним психологічне минуле чи майбутнє, ніж теперішнє. Високий рівень характеризується здатністю до фіксації на тому що відбувається у теперішньому, минуле чи майбутнє не має значимої цінності

Отже, більшість шкал мають показники середнього рівня, що говорить про певну схильність до послідовності, планомірності, наполегливості у веденні справ та досягненні мети. Поряд з цим висока самоорганізація сприяє більш ефективному розподіленні часу, організації та планування діяльності. Незважаючи на це для більшості притаманно мати високу фіксацію, що проявляється у недостатній гнучкості при переключенні між виконанням завдань.

Рівні прояву схильності до прийняття рішень за «Мельбурнським опитувальником» (а адаптації Т. В. Корнілової)

Шкала	Кількість респондентів у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Пильність	7,5%	42,5%	50%
Уникнення	50%	40%	10%
Гіперпильність	22,5%	70%	7,5%

Результати за «Мельбурнським опитувальником прийняття рішень» (в адаптації Т. В. Корнілової) показали (табл. 2.2.4), що за шкалою «пильність» більшість мають високий рівень – 50%, для 42,5% характерно мати середній рівень, а для 7,5% – низький рівень. За шкалою «уникнення» було встановлено, що 50% мають низький рівень, 40% мають середній рівень, а 10% – високий рівень. Показники за шкалою «гіперпильність» говорять про те, що для 70% характерно мати середній рівень, для 22,5% – низький рівень, а для 7,5% – високий. Кількісні показники за опитувальником представлені у таблиці 2.2.4.

Результати за опитувальником вказують на те, що для досліджуваних характерно приймати зважені, раціональні рішення з урахування альтернатив. Поряд з цим більшість респондентів здатні приймати відповідальність за власні рішення.

Таблиця 2.2.5

Рівні прояву мотивації до успіху за методикою «Мотивація до успіху та уникнення невдачі» А. О. Реана

Шкала	Кількість респондентів у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Мотивація до успіху	20%	40%	40%

За методикою «Мотивація успіху» А. О. Реана було встановлено, що 20% респондентів мають низький рівень розвитку, а середній та високий рівень мають 40% досліджуваних. Кількісні показники представлені у таблиці 2.2.5.

Дані за методикою дозволяють стверджувати, що для більшості характерно мати мотивацію до досягнення успіху при виконанні діяльності та мати орієнтацію на отримання позитивного кінцевого результату. Досліджувані, у яких було встановлено низький рівень мають виражену мотивацію до невдачу та присутнім страхом не досягти бажаного успіху.

### **2.3. Аналіз впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО**

За результатами кількісного та якісного аналізу рівнів прояву перфекціонізму та прокрастинації, ми можемо зробити кореляційний аналіз, який дасть нам змогу встановити наявність значимих зв'язків між показниками. Так, нами було використано критерій Пірсона, результати якого представлені у Додатку В.

За результатами кореляційного аналізу було підтверджено наявність статистично значущих зв'язків між показниками прокрастинації, перфекціонізму, самоорганізації, прийняття рішення та мотивації до успіху.

Відповідно до статистичної обробки даних за рівнем значущості  $p \leq 0,05$  корелюють між собою шкали «прокрастинація» та «наполегливість»; «перфекціонізм спрямований на інших» та «наполегливість», а також «гіперпильність» та «орієнтація на теперішнє».

Аналізуючи отримані дані, ми бачимо, що прокрастинація та перфекціонізм має значний зв'язок із наполегливістю. Це проявляється у зниженні вольових зусиль, організованості та зібраності під час виконання діяльності, неможливості доведення початого до логічного завершення тощо. Наступний зв'язок є «перфекціонізм

спрямований на інших» та «наполегливість», що проявляється через висування по відношенню до інших надмірно високих вимог, присутність контроль та критика, що знижує внутрішньо – особистісну наполегливість щодо виконання поставлених задач та досягнення мети. Ще одним значимим зв'язком є «гіперпильність» та «орієнтація на теперішнє». Такий зв'язок проявляється через неспроможність зосередитись на теперішньому, тих ситуаціях, що відбуваються з особистістю на даний момент. У результаті чого особистість схильна до прийняття імпульсивних ірраціональних рішень.

Було виявлено і кореляційні зв'язки за рівнем значущості  $p \leq 0,01$ . До таких належать «прокрастинація» та «перфекціонізм орієнтований на себе»; «пильність» та «орієнтація на теперішнє»; «соціально приписаний перфекціонізм» та «гіперпильність»; «планомірність» та «мотивація до успіху».

Варто зазначити, що високий рівень перфекціонізму орієнтованого на себе провокує високу прокрастинацію. Це проявляється у прагненні досягти високих стандартів, схильності до фокусування на помилках, деталях, присутності страху досягти неідеального результату, що провокує до відкладання завершення початої справи чи прийняття рішення, у результаті чого розвивається прокрастинація. Зв'язок «пильності» та «орієнтації на теперішнє» пояснюється схильністю особистості зосереджувати увагу на ситуаціях, що відбуваються на даний момент, що призводить до відповідної моделі прийняття рішень. Ще один значимий зв'язок присутній між показниками «планомірність» та «мотивація до успіху». Це говорить про те, що здатність до послідовності у досягненні виконанні завдань, слідуванні чітко визначеному плану призводить до підвищення мотивації на досягненні успіху в кінцевому результаті. Не менш важливим є зв'язок «соціально приписаного перфекціонізму» і «гіперпильності». Прагнення відповідати критичній оцінці та очікуванням, що висуваються оточуючими змушує відкладати прийняття рішення, у результаті чого рішення приймається імпульсивно та ірраціонально, без урахування альтернатив.

Завдяки кореляційному аналізу ми бачимо, що такі компоненти перфекціонізму як «перфекціонізм орієнтований на себе», «перфекціонізм орієнтований на інших», «соціально приписаний перфекціонізм» мають значний зв'язок із проявом прокрастинації, компонентами самоорганізації діяльності та вибору моделі прийняття рішень. Високі показники перфекціонізму знижують рівень організації діяльності, провокують відкладання прийняття рішення у результаті чого починає розвиватися прокрастинація.

Відповідно до сформованої теми дослідження перед нами постає можливість здійснити регресійний аналіз, що дасть змогу статистично довести наявність впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО. Результати проведеного регресійного аналізу представлені у Додатку В.

За даними регресійного аналізу ми маємо змогу розробити формулу регресійної моделі, що має вигляд лінійного рівняння:

$$\text{Перфекціонізм орієнтований на себе} = 39,910 + 0,459 (\text{Прокрастинація})$$

Отримані результати вказують на те, що залежна змінна «перфекціонізм орієнтований на себе» детермінується із змінною «прокрастинація» (прямий зв'язок). Прямий зв'язок пояснюється тим, що високий рівень прояву самокритики, виставлення високих нереалістичних цілей, вимог та стандартів до себе впливає на схильність до відкладання виконання чи завершення справ у результаті чого розвивається прокрастинація. Таким чином ми можемо стверджувати, що перфекціонізм орієнтований на себе впливає на прояв прокрастинації у студентів ЗВО.

## **Висновки до другого розділу**

Аналіз результатів діагностичної частини дослідження дає змогу констатувати той факт, що серед представників студентської молоді активно поширюються явища прокрастинації та перфекціонізму. Так, за результатами діагностики для більшості респондентів характерно мати середній та високий рівні розвитку прокрастинації –



45% (за тестом «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей). Це говорить про те, що для більшості характерно час від часу або на постійній основі бути прокрастинатором.

За результатами діагностики перфекціонізму за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта, було встановлено, що студентам притаманно мати високий рівень розвитку «перфекціонізму орієнтованого на себе» – 45% та «перфекціонізм орієнтований на інших» – 40%. Така тенденція дає змогу стверджувати, що досліджуваним студентам характерно виставляти надмірні вимоги стосовно себе та інших, ставити завищені цілі, а також оцінювати себе й інших тощо.

Дослідження рівня самоорганізації діяльності за методикою Е. Ю. Мандрикова показало, що 40% досліджуваних мають низький рівень за шкалою «планомірність», що вказує складнощі у плануванні діяльності та планомірності слідуванні розробленому плану дій. Поряд з цим було зафіксовано, що більшість мають середній рівень за шкалою «цілеспрямованість» – 60%. Варто відмітити той факт, що 57,5% мають високий рівень за шкалою «фіксація», що вказує на низьку гнучкість у переключенні між справами чи плануванні діяльності та схильності зациклюватися на деталях, помилках тощо.

За даними «Мельбурнського опитувальника прийняття рішень» (в адаптації Т. В. Корнілової) було встановлено, що більшість мають високий рівень за шкалою «пильність» – 50% респондентів, 50% мають низький рівень за шкалою «уникнення». Отримані дані говорять, що досліджувана група студентів має здатність до прийняття відповідальності та раціонального прийняття рішень.

Результати за методикою «мотивація до успіху» А. О. Реана вказують на високий рівень у респондентів мотивації до успіху.

Завдяки кількісному аналізу, ми мали змогу провести кореляційний аналіз, який дав змогу встановити наявність статистично значущих зв'язків між показниками. Використовуючи критерій Пірсона, нами було встановлено наявність статистично значущих зв'язків за рівнем значущості  $p \leq 0,05$ , до яких належать зв'язки між шкалами «прокрастинація» та «наполегливість»; «перфекціонізм спрямований на

інших» та «наполегливість», а також «гіперпильність» та «орієнтація на теперішнє». Було виявлено і кореляційні зв'язки за рівнем значущості  $p \leq 0,01$ . До таких належать «прокрастинація» та «перфекціонізм орієнтований на себе»; «пильність» та «орієнтація на теперішнє»; «соціально приписаний перфекціонізм» та «гіперпильність»; «планомірність» та «мотивація до успіху»; «гіперпильність» та «уникнення».

Відповідно до результатів кореляційного аналізу ми бачимо, що такі компоненти перфекціонізму як «перфекціонізм орієнтований на себе», «перфекціонізм орієнтований на інших», «соціально приписаний перфекціонізм» мають значний зв'язок із проявом прокрастинації, компонентів самоорганізації діяльності та вибору моделі прийняття рішень.

Відповідно до результатів проведеного регресійного аналізу ми встановили наявність прямого зв'язку між змінними «перфекціонізм орієнтований на себе» та «прокрастинація». Це дає змогу стверджувати про наявність впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації у студентів ЗВО.

Отже, завдяки проведенню констатувального етапу емпіричного дослідження нам вдалось встановити, що прагнення до ідеалу, бажання не допускати помилки, схильність до виставлення надмірних вимог до себе впливають на прояв прокрастинації, тобто схильності до відкладання виконання чи завершення завдання.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗВО

#### **3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО**

Беручи до уваги результати діагностики констатувального етапу дослідження, нами була розроблена та впроваджена психокорекційна програма з подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.

**Мета** корекційної програми полягає у розвитку навичок подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.

Залежно від поставленої мети, перед нами постали наступні **завдання**:

1. Розвиток самоорганізації та самодисципліни;
2. Розвиток толерантності до помилок та невдач;
3. Розвиток розуміння себе, своїх цінностей, цілей та можливостей.

**Перелік методів і форм роботи**, які будуть використовуватись під час занять: техніки тайм – менеджменту, вправи когнітивно – поведінкового напрямку, техніки релаксації та розслаблення, групові вправи, бесіди, дискусії, завдання для самостійної роботи поза заняттями.

**Обладнання**: аркуші паперу А4, ручки, кольорові олівці, розслаблююча музика, роздатковий матеріал, фарби, вода, пензлики.

**Організація занять**: корекційна програма розрахована на 6 занять тривалістю по 55 хвилин кожне та включає у себе 3 домашні завдання для виконання поза заняттями. Частота проведення – 2 рази на тиждень. Тематичний план представлений у таблиці 3.1.1.

**Кількість учасників**: 8 осіб.

**Форма проведення:** групова.

Таблиця 3.1.1.

Тематичний план занять

№	Організація заняття	Обладнання	Тривалість
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вступне слово психолога;</li> <li>- Вправа на знайомство;</li> <li>- Вправа «Цінності мого життя»;</li> <li>- Вправа «Досвід моїх помилок»;</li> <li>- Вправа «Розслаблення після напруги»;</li> <li>- Обговорення та підсумок заняття.</li> </ul>	Аркуші А4, ручки	5 хвилин 5 хвилин 15 хвилин 15 хвилин 5 хвилин 10 хвилин
Домашнє завдання №1. Ведення щоденника для фіксації емоційного стану.			Протягом усієї корекційної програми. Перше обговорення на занятті №2.
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання;</li> <li>- Обговорення домашнього завдання;</li> <li>- Вправа «Протокол дисфункційних думок»;</li> <li>- Вправа «Система 90/30»;</li> <li>- Вправа «Антистрес»;</li> <li>- Обговорення та підсумок заняття.</li> </ul>	Роздатковий матеріал, ручки, заспокійлива музика	5 хвилин 5 хвилин 15 хвилин 15 хвилин 10 хвилин 5 хвилин
Домашнє завдання №2. Фіксувати дисфункційні думки, які виникають.			Протягом усієї корекційної програми. Перше обговорення на занятті №3.
Домашнє завдання №3. Застосувати на практиці «систему 90/30». Свої враження зафіксувати у щоденник.			Планувати свої справи за даною схемою до

			наступного заняття.
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання;</li> <li>- Обговорення домашнього завдання;</li> <li>- Вправа «Альтернативна інтерпретація»;</li> <li>- Вправа «Метод 1 – 3 – 5»;</li> <li>- Вправа «Похвали себе»;</li> <li>- Обговорення та підсумок заняття.</li> </ul>	Ручки, роздатковий матеріал, аркуші А4	5 хвилин 5 хвилин 15 хвилин 15 хвилин 10 хвилин 5 хвилин
Домашнє завдання №4. Фіксувати у щоденник моменти, за які можна себе похвалити.			Протягом усієї корекційної програми. Перше обговорення на занятті №4.
Домашнє завдання № 5. Застосувати на практиці систему планування за «методом 1 – 3 – 5».			Планувати свої справи за даною схемою до наступного заняття.
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання;</li> <li>- Обговорення домашнього завдання;</li> <li>- Вправа «Матриця Ейзенхауера»;</li> <li>- Вправа «Образ мети»;</li> <li>- Вправа «Метод РМІ»</li> <li>- Обговорення та підсумок заняття.</li> </ul>	Ручки, роздатковий матеріал, олівці, аркуші А4	5 хвилин 5 хвилин 15 хвилин 10 хвилин 15 хвилин 5 хвилин
Домашнє завдання № 6. Застосувати на практиці систему планування за методом «матриця Ейзенхауера».			Планувати свої справи за даною схемою до наступного заняття.
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання;</li> <li>- Обговорення домашнього завдання;</li> </ul>		5 хвилин 5 хвилин

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа «Тренування неідеальності»;</li> <li>- Вправа «Без маски»;</li> <li>- Вправа «5 життів»;</li> <li>- Вправа «Безпечне місце»;</li> <li>- Обговорення та підсумок заняття.</li> </ul>	Аркуші А4, ручки, фарби, вода, пензлики	10 хвилин 10 хвилин 15 хвилин 5 хвилин 5 хвилин
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання;</li> <li>- Вправа «Знайомство із собою»;</li> <li>- Групова вправа «Тут і зараз»;</li> <li>- Вправа «Мій ідеальний день»;</li> <li>- Вправа «Кінець», підведення підсумків програми</li> </ul>	Аркуші А4, ручки.	5 хвилин 10 хвилин 10 хвилин 15 хвилин 15 хвилин

Детальний план занять впровадженої програми з корекції перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО наведений у Додатку Д.

### **3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми з подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО**

З метою доведення ефективності впровадженої корекційної програми з подолання перфекціонізму та прокрастинації нами було проведено контрольний зріз рівня сформованості перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.

Так, за тестом «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, було виявлено позитивну динаміку у корекції прокрастинації. Порівняльні показники до та після експерименту наведені у таблиці 3.2.1.

Результати рівнів прояву прокрастинації у студентів ЗВО до та після формувального експерименту (за тестом «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєвої))

Рівні прояву прокрастинації	Кількість респондентів у %	
	Експериментальна група	
	До експерименту	Після експерименту
Високий рівень	100%	12,5%
Середній рівень	0%	87,5%
Низький рівень	0%	0%

Показники, що наведені у таблиці говорять про те, що 100% респондентів до експерименту мали високий рівень сформованості прокрастинації. Після впровадження корекційної програми ми можемо спостерігати позитивну динаміку зміни, адже кількість осіб із високим рівнем розвитку прокрастинації значно зменшилась. Так, у ході занять учасники програми мали змогу опанувати навички планування та ефективного розподілення часу, зрозуміти цінність та важливість певних завдань, що їм висуваються тощо. Було встановлено, що більшість із досліджуваних вважають, що прокрастинація значною мірою впливає на їх життя, зокрема навчальну діяльність. А після проходження психокорекційної програми відмічають, що їм легше планувати діяльність та вчасно виконувати завдання, а також розміти себе, свої можливості та важливість поставленої діяльності.

Так за даними повторної діагностики за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїта та Г. Флетта теж було відмічено позитивну динаміку змін у напрямку зниження перфекціоністичних настроїв у студентів ЗВО. Порівняльні показники наведені у таблиці 3.2.2.

Результати рівнів прояву перфекціонізму у студентів ЗВО до та після формувального експерименту (за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму»

П. Хьюїта та Г. Флетта)

Рівні прояву перфекціонізму	Кількість респондентів у %					
	Експериментальна група					
	До експерименту			Після експерименту		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Перфекціонізм спрямований на себе	50%	37,5%	12,5%	0%	50%	50%
Перфекціонізм спрямований на інших	37,5%	37,5%	25%	12,5%	50%	37,5%
Соціально приписаний перфекціонізм	25%	75%	0%	0%	37,5%	62,5%

Завдяки впровадженій програмі, учасники мали змогу працювати над зниженням рівня перфекціонізму шляхом використання технік когнітивно – поведінкової терапії. Досліджувані зазначають, що їм стає легше розуміти себе, приймати себе та знижувати вимоги по відношенню до себе чи інших. Відповідно до цього, результати контрольного зрізу показують, що для більшості характерно мати середній та низький рівні сформованості перфекціонізму.

Результати за опитувальник «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової) показали, що динаміку зміни. Так, для більшості респондентів



характерно мати середні показники сформованості за кожною шкалою. Більш детальні результати представлені у таблиці 3.2.3

Таблиця 3.2.3

Результати рівнів прояву самоорганізації у студентів ЗВО до та після формувального експерименту (за опитувальник «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової))

Рівні прояву самоорганізації діяльності	Кількість респондентів у %					
	Експериментальна група					
	До експерименту			Після експерименту		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Планомірність	25%	37,5%	37,5%	37,5%	62,5%	0%
Цілеспрямованість	37,5%	50%	12,5%	87,5%	12,5%	0%
Наполегливість	12,5%	75%	12,5%	37,5%	62,5%	0%
Фіксація	37,5%	50%	12,5%	0%	62,5%	37,5%
Самоорганізація	50%	12,5%	37,5%	37,5%	62,5%	0%
Орієнтація на теперішнє	75%	12,5%	12,5%	62,5%	37,5%	0%

Варто відмітити, що більшість учасників після впровадженої програми мають високий рівень за шкалою «цілеспрямованість» – 87,5%. Така тенденція говорить про розуміння своєї мети, чітке бачення кінцевого результату та розуміння способі досягнення бажаного результату. Поряд з цим було зафіксовано значне зменшення рівня розвитку за шкалою «фіксація». Така позитивна зміна говорить про те, що після проходження програми досліджувані стають більш гнучкими у виконанні завдань та плануванні діяльності та менше застрягають при зіткненні з помилками чи недоліками виконання завдань.

Наступним кроком було встановлення кількісних змін за «Мельбурнським опитувальником прийняття рішень» (в адаптації Т. В. Корнілової). Порівняння показників до та після проведення експерименту представлені у таблиці 3.2.4.

Таблиця 3.2.4

Результати рівнів прояву схильності до прийняття рішення у студентів ЗВО до та після формульованого експерименту (за «Мельбурнським опитувальником прийняття рішень» (в адаптації Т. В. Корнілової))

Рівні прояву схильності до прийняття рішення	Кількість респондентів у %					
	Експериментальна група					
	До експерименту			Після експерименту		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Пильність	50%	50%	0%	75%	25%	0%
Уникнення	12,5%	37,5%	50%	0%	62,5%	37,5%
Гіперпильність	12,5%	75%	12,5%	0%	50%	50%

Впроваджена програма дала змогу учасникам розвинути навички й ефективного прийняття рішення. Відповідно до цього за даними контрольного зрізу, ми бачимо позитивну зміну у показниках «пильність», «гіперпильність». Більшість респондентів після проходження мають високий рівень за шкалою «пильність» – 75%. Така зміна говорить про те, що респонденти починають приймати більш зважені завчасно прийняті рішення. За шкалою «гіперпильність», яка оцінюється авторами як непродуктивний процес, теж було відмічено позитивну зміну – 50% мають низький та середній рівень. Дані повторної діагностики говорять про зменшення схильності респондентів до прийняття імпульсивних рішень.

За методикою «Мотивація до успіху» А. О. Реана, було виявлено позитивну динаміку зміни у прояві мотивації до успіху. Кількісні показники наведені у таблиці 3.2.5.

Таблиця 3.2.5

Результати рівнів прояву мотивації до успіху у студентів ЗВО до та після формувального експерименту (за методикою «Мотивація до успіху та уникнення невдачі» А. О. Реана)

Рівні прояву мотивації до успіху	Кількість респондентів у %	
	Експериментальна група	
	До експерименту	Після експерименту
Високий рівень	37,5%	100%
Середній рівень	62,5%	0%
Низький рівень	0%	0%

Показники, що наведені у таблиці показують, що після впровадженої програми 100% респондентів мають високий рівень мотивації до успіху. Така тенденція пояснюється тим, що завдяки технікам та вправам учасники корекційної програми навчилися адекватно оцінювати власні можливості, ставити досяжні цілі та досягати їх.

Таким чином ми бачимо, що завдяки корекційній програмі учасники навчилися планувати свій час та адекватно розподіляти навантаження завдяки методикам тайм – менеджменту; розуміти природу походження дисфункційних думок щодо надмірної вимогливості до себе, аналізувати ці думки та формувати адекватне ставлення щодо себе та інших завдяки технікам методу КПТ. Також учасники навчились визначати пріоритетні цінності свого життя, розуміти свої потреби, проаналізували свій попередній досвід помилок та розвинули навички успішного та конструктивного подолання проблемних ситуацій, розвиток толерантності до невдач. Дані результати

були досягнуті й з використанням технік релаксації та розслаблення, що сприяють зменшенню напруги та стресу, відновленню психологічних ресурсів.

Для перевірки достовірності була використана математична обробка даних за допомогою  $t$  – критерія Стьюдента для залежних вибірок, результати якого представлені у Додатку Г. Відповідно до результатів було встановлено наявність статистично значущих відмінностей між двома вибірками за рівнем  $p \leq 0,05$  між показниками «соціально приписаний перфекціонізм», «цілеспрямованість», «самоорганізація», «гіперпильність» та  $p \leq 0,01$  «прокрастинація», «перфекціонізм орієнтований на себе», «планомірність», «наполегливість», «фіксація», «мотивація до успіху». У результаті чого ми можемо стверджувати про ефективність впровадженої програми з подолання перфекціонізму та прокрастинації.

Статистичне підтвердження отриманих даних показує, що використання технік тайм – менеджменту, КПТ та релаксації мають значний вплив на зменшення рівня сформованості прокрастинації та перфекціонізму. Це дає змогу стверджувати, що завдяки раціональному плануванню, аналізу дисфункційних думок та зменшення внутрішньої напруги особистість має змогу краще зрозуміти себе, свої можливості, адекватно оцінювати себе, розробляти графік аби вчасно завершувати справи та уникати перенапруження тощо.

### **3.3. Практичні рекомендації студентам психологам щодо попередження розвитку перфекціонізму і прокрастинації**

Отримані результати обумовлюють розробку практичних рекомендацій щодо попередження розвитку перфекціонізму та прокрастинації у студентів.

1. З метою адекватної оцінки власних можливостей та сил, опанувати навички об'єктивної оцінки себе. Це дасть можливість краще зрозуміти себе, уникати перенавантажень та фрустрації від недостатньо ідеального виконання завдання.

2. З метою раціонального розподілення часу та навантаження, використовувати техніки тайм – менеджменту. Така практика допоможе витратити час з користю, зменшити рівень прокрастинації та вчасно завершувати важливі справи.

3. З метою попередження виникнення стану фрустрації, розвивати толерантність до невдач та помилок. Це допоможе прискорити процес досягнення бажаної мети, вчитися на власних помилках, збагачувати свій життєвий досвід та опанувати навички успішної поведінки та конструктивного подолання проблемних ситуацій.

4. З метою підтримання рівня самооцінки, ставити перед собою реальні досяжні цілі, які створюють ситуацію успіху.

5. З метою підвищення імовірності вчасного завершення важливих завдань, варто розуміти важливість та цінність даного завдання. Така практика спрятиме кращому розумінню себе, своїх потреб, уникати виконання непотрібних завдань, поглиблювати свої знання, уміння та навички тощо.

6. З метою зменшення впливу подразників на психіку варто зрозуміти, які речі є вашими «слабкостями» та працювати над ними. Це сприятиме вашому розвитку та допоможе загартувати себе перед новими труднощами життя.

7. З метою зняття напруження чи його попередження рекомендується застосовувати медитацію та релаксацію. Ці техніки допоможуть відслідковувати зміну у диханні та реакції організму на стресову ситуацію.

8. З метою розвитку толерантності до невдачі, запроваджувати практику прощати себе та хвалити за досягнення, адже поряд з невдачами є і перемоги. Це дасть змогу не застрягати на моментах невдачі, фокусуватись на позитивних моментах та вчитися на власних помилках.

9. З метою підвищення продуктивності праці, почати із задоволення базових фізіологічних потреб. Здоровий повноцінний сон, збалансоване харчування, безпечне робоче місце підвищать рівень мотивації до досягнення мети.

10. З метою підвищення продуктивності праці, чітко розуміти кінцеву мету, яка має бути досягнута та ресурси, які мають бути використані. Це сприятиме розумінню сил та часу, які мають бути затрачені, раціонально розподілити час на виконання завдання та досягнення бажаної мети.

11. З метою налагодження соціальних контактів рекомендується приділяти увагу близьким, друзям та бути відкритим до нових знайомств. У результаті в майбутньому будете мати підтримку та розраховувати на допомогу у скрутних ситуаціях.

12. З метою піклування про своє ментальне здоров'я необхідно вчасно звертатися про допомогу до спеціалістів. Розуміючи, що не справитесь самостійно чи не знаєте як знайти вихід із проблемної ситуації, варто звернутись до психолога, який допоможе розібратись та направить на шлях вирішення ситуації.

13. З метою зменшення напруження та зниження високих стандартів по відношенню до себе, знайти справу, яка приносила б задоволення та не несла у собі прагнення досягти ідеалу та часові обмеження. Це допоможе сфокусуватись на процесі, отримувати задоволення від нього, зменшити внутрішню напругу тощо.

14. З метою покращення розуміння себе, своїх думок та емоцій, рекомендується вести щоденник. Така практика дає змогу виявити закономірності виникнення дисфункційних думок щодо перфекціонізму та емоційних реакцій стосовно себе, своєї діяльності, інших тощо. Це дасть змогу проаналізувати знайдені закономірності та працювати над цим.

15. З метою зняття стресу – відпочивати. Це сприятиме збереженню внутрішнього ресурсу та мотивації, відновлює організм та підтримує достатній рівень продуктивності.

16. З метою зменшення навантаження, просити про допомогу. Це дасть змогу знизити внутрішнє напруження, сконцентруватися на конкретних задачах, знизити контроль та тривогу стосовно поставленого завдання.

17. З метою зменшення навантаження, чітко обмежити зону відповідальності за свою роботу. Це допоможе уникати перенавантажень, чітко розуміти свою є завдання та результат який має бути досягнутим.

18. З метою ефективного розподілення часу, навчитися правильно розподіляти пріоритети. Така практика спрятиме ефективному направленню ресурсів для досягнення необхідної мети.

19. З метою підтримання високого рівня мотивації досягнення успіху, ставити перед собою короткострокові цілі. Це підвищить імовірність її досягнення та меншу затрату внутрішніх ресурсів.

20. З метою підвищення імовірності завершення справи, встановлювати чіткі терміни виконання завдання. Це допоможе зменшити фіксацію на дрібницях, розподілити час для її виконання без надмірного навантаження тощо.

### **Висновки до третього розділу**

За результатами констатувального експерименту було розроблено та впроваджено корекційну програму з подолання перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО. Мета запропонованої програми полягала у розвитку навичок подолання перфекціонізму та прокрастинації. У процесі пошукової діяльності було з'ясовано, що серед дієвих засобів корекції перфекціонізму та прокрастинації є використання технік тайм – менеджменту, КПТ та релаксації. Саме тому впроваджена програма розрахована на розвиток навичок планування, фіксації дисфункційних думок та знаходження конструктивного альтернативного виходу, а також опанування навичок розслаблення та зняття напруги. Зміст програми дає змогу учасникам навчитись ефективно планувати свій день, розставляти пріоритети, адекватно розподіляти навантаження та оцінювати свої можливості, поряд з цим правильно розслабляти та відпочивати для відновлення внутрішніх ресурсів.

В результаті повторної діагностики було визначено динаміку зміни у кількісних показниках появу перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО після впровадженої психокорекційної програми. Результати повторної діагностики показали, що 87,5% досліджуваних за тестом «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей мають середній рівень розвитку даної ознаки, а, отже, за час корекційної програми змогли опанувати навички планування та розподілення часу, планування завдань та виділення пріоритетних задач. За даними контрольного зрізу було визначено позитивну динаміку зменшення прояву «перфекціонізму спрямованого на себе» – 50% респондентів мають середній та низький рівні та «перфекціонізму спрямованого на інших» – 50% середній рівень та 37,5% низький рівень.

З метою перевірки достовірності ефективності впровадженої програми було використано математичну обробку даних за допомогою  $t$  – критерія Стьюдента для порівняння двох залежних вибірок нам вдалось встановити наявність статистично значущих відмінностей між показниками до та після впровадженої програми на рівні значущості  $p \leq 0,05$  між показниками «соціально приписаний перфекціонізм», «цілеспрямованість», «самоорганізація», «гіперпильність» та  $p \leq 0,01$  «прокрастинація», «перфекціонізм орієнтований на себе», «планомірність», «наполегливість», «фіксація», «мотивація до успіху». Таким чином ми можемо стверджувати про ефективність впровадженої програми з корекції перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО.

Такі результати вказують на те, що учасники психокорекційної програми отримали знання як фіксувати та модифікувати виникаючі дисфункційні думки щодо прояву перфекціонізму в тих чи інших ситуаціях, почали краще розуміти свої емоції, почуття та причини виникнення даних емоційних станів. Також за результатами корекційної програми досліджувані навчилися знаходити внутрішні ресурси, почали краще розуміти себе, свої потреби, ставити реалістичні та досяжні цілі перед собою.



У ході занять учасники мали змогу розвинути толерантність до помилок та невдач та навчитись приймати себе.

Відповідно до результатів експериментального дослідження було розроблено практичні рекомендації студентам ЗВО щодо попередження розвитку перфекціонізму та прокрастинації. Так, було відмічено, що одними із ефективних засобів попередження є пріоритизація завдань та планування часу, чітке розмежування зони власної відповідальності, розвиток толерантності до невдачі та помилок, ставлення реалістичних короткочасних цілей з об'єктивним урахуванням власних можливостей тощо.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного дослідження було виявлено, що питання прояву перфекціонізму та прокрастинації було порушено у багатьох зарубіжних дослідженнях. Значна увага дослідників приділялась питанню розробки теорій та підходів до вивчення перфекціонізму, які б розкривали сутність даного феномену. Так було встановлено, що перфекціонізм являє собою багатовимірне явище, яке поєднує у собі схильність до встановлення вимог та високих стандартів по відношенню до себе й інших, постійній критиці та оцінці, а також прагненню відповідати тим нереалістичним вимогам, які висувають значимі інші. Відповідно до цього особистість прагне досягти ідеалу, проте нездатність цього зробити призводить до розвитку прокрастинації. Досліджуючи причини розвитку прокрастинації на різних вікових етапах, було встановлено, що серед найбільш поширених детермінант розвитку даного явища виокремлюють також низьку внутрішню мотивацію, низькій рівень розвитку навичок самоорганізації та складнощі у прийнятті рішень. Досліджуючи наукову літературу було виявлено, що найбільш поширеним явищем прокрастинації є серед представників студентського віку.

Емпіричне дослідження впливу перфекціонізму та прояв прокрастинації складалося із двох етапів. На першому етапі нам вдалось дослідити рівні сформованості перфекціонізму, прокрастинації, самоорганізації, прийняття рішень та мотивації до успіху. Було встановлено, що більшість респондентів мають середній та високий рівні розвитку прокрастинації та високі показники перфекціонізму. Такі результати говорять про схильність досліджуваних ставити перед собою високі та нереалістичні вимоги й цілі та прагнути їм відповідати, проте в результаті це призводить відкладання завершення завдань чи прийняття рішень, тобто прокрастинації. Поряд з цим було встановлено, що більшість мають низьку здатність до планованості та високий рівень до фіксації. Це призводить до складнощів у послідовності виконання завдань, відсутності чіткості та структурованості та фіксації

на дрібних помилках, невдачах й неспроможності бути гнучким під час виконання діяльності. Проте поряд з цим більшість мають мотивацію на досягнення успіху та схильні до прийняття відповідальності за свої рішення.

За допомогою критерію Пірсона, було встановлено наявність статистично значущих зв'язків  $p \leq 0,05$  між показниками «прокрастинація» та «наполегливість»; «перфекціонізм спрямований на інших» та «наполегливість», а також «гіперпильність» та «орієнтація на теперішнє» та за рівнем значущості  $p \leq 0,01$  між показниками «прокрастинація» та «перфекціонізм орієнтований на себе»; «пильність» та «орієнтація на теперішнє»; «соціально приписаний перфекціонізм» та «гіперпильність»; «планомірність» та «мотивація до успіху»; «гіперпильність» та «уникнення». Отже, такі компоненти перфекціонізму як «перфекціонізм орієнтований на себе», «перфекціонізм орієнтований на інших», «соціально приписаний перфекціонізм», мають значний зв'язок із проявом прокрастинації, компонентами самоорганізації діяльності та вибору моделі прийняття рішень. Високі показники перфекціонізму знижують рівень організації діяльності, провокують відкладання прийняття рішення у результаті чого починає розвиватися прокрастинація.

Відповідно до проведеного регресійного аналізу нами було встановлено, що залежна змінна «перфекціонізм орієнтований на себе» детермінується із змінною «прокрастинація» (прямий зв'язок).

Отримані результати стають підставою для проведення другого етапу емпіричного дослідження – впровадження корекційної програми з подолання перфекціонізму та прокрастинації. У процесі пошукової діяльності було з'ясовано, що серед дієвих засобів корекції перфекціонізму та прокрастинації є використання технік тайм – менеджменту, КПТ та релаксації. Саме тому психокорекційна програма спрямована на розвиток навичок самоорганізації, самодисципліни й ефективного розподілення власного часу й діяльності, розвиток толерантності до невдач та помилок, а також розуміння себе, своїх бажань, можливостей та цілей.

Використовуючи  $t$  – критерій Стьюдента для залежних вибірок, нам вдалось підтвердити факт ефективності впровадженої програми з корекції перфекціонізму та прокрастинації у студентів ЗВО. Результати контрольного зрізу показали, що учасники змогли знизити рівень прояву прокрастинації та перфекціонізму, стали більш організованими, планомірними, цілеспрямованими тощо. Завдяки проходженню корекційної програми досліджувані змогли опанувати навички планування та розподілення часу, отримали знання як фіксувати та модифікувати виникаючі дисфункційні думки, знаходити внутрішні ресурси, почали краще розуміти себе, свої потреби, цілі тощо.

За результатами експериментального дослідження розроблені практичні рекомендації студентам ЗВО щодо попередження розвитку перфекціонізму та прокрастинації. Визначено, що серед ефективних засобів попередження розвитку прокрастинації та перфекціонізму є виставлення пріоритетних завдань та планування часу, здатність до чіткого розмежування зони власної відповідальності, розвиток толерантності до невдачі та помилок, ставлення реалістичних короткочасних цілей з об'єктивним урахуванням власних можливостей тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков. В. А., Перре М.. Адаптация к стрессу. СПб., 2004. 372 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
3. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г.Флетта // Психологический журнал. 2006. Т.26. № 6. С.73-89.
4. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія. Київ: Либідь, 2005. 464 с.
5. Карловская Н. Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008, №3
6. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013, № 2.
7. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 255 с.
8. Корнилова Т.В. Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 31. С. 4.
9. Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. М.: Когито-Центр, 2003.
10. Лебедев С. Ю. Психологические особенности студентов, склонных к прокрастинации. СПб., 2016. 110 с.
11. Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). Психологическая диагностика, 2010, №2. С. 87 - 111.
12. Молодченко М. С. Теоретический анализ проблемы соотношения прокрастинации и перфекционизма у подростков // Современная педагогика, 2016, № 11

13. Мотрук, Т. О. Стеценко, Д. В. (2014). Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 292–297
14. Мохова С. Б., Неврюев А. Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии, 2013, №1
15. Панькова Е. Ю. Академическая прокрастинация у студентов // Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2010. 123 с.
16. Соколова Е. Т. Нарциссизм как клинический и социокультурный феномен. Вопросы психологии, 2009, No. 1, 67–80.
17. Сомов М.А. Отличник учебы в системе межличностных отношений класса // Психология развивающейся личности. М.: Педагогика, 1987. С. 112-126.
18. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Прогресс, 1993.
19. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 208 с.
20. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. №4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>
21. Юдеева Т.Ю. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay // Психологическая диагностика. 2011. № 2. С. 84-94.
22. Blunt, A., and Pychyl, T. A. (2005). Project systems of procrastinators: a personal project-analytic and action control perspective. *Pers. Individ. Differ.* 38, 1771–1780.
23. Burns D. D. A perfectionist's script for self-defeat // *Psychology Today*, 1987, P. 34—52.

24. Crystal X. Tan, Rebecca P. Ang, Robert M. Klassen. *Correlates of Academic Procrastination and Students Grade Goals*. // Springes Science, 2008.
25. DeArmond, S., Matthews, R. A., and Bunk, J. (2014). Workload and procrastination: the roles of psychological detachment and fatigue. *Int. J. Stress Manage.* 21, 137–161.
26. Ferrari, J. R., Barnes, K. L., and Steel, P. (2009a). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators. *J. Individ. Differ.* 30, 163–168.
27. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., and McCown, W. G. (1995). “Assessment of academic and everyday procrastination,” in *Procrastination and Task Avoidance* (Boston, MA: Springer), 47–70.
28. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Whelan, T., & Martin, T. R. (2007). The perfectionism cognitions inventory: Psychometric properties and associations with distress and deficits in cognitive self-management. *Journal of RationalEmotive & Cognitive-Behavior Therapy*.
29. Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of RationalEmotive & CognitiveBehavior Therapy*, 20(1), 33–47.
30. Forstmann, B.U., Brass, M., Koch, I., von Cramon, D.Y. (2005). Internally generated and directly cued task sets: an investigation with fMRI. *Neuropsychologia*, 43, 943–952.
31. Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14(5), 449–468.
32. Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871–878.
33. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 1978, Vol. 15, 27–33.

34. Hewitt, P.L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation // *Canad. Psychol.* 1989. P. 103–109.
35. Hill R.W., Huelsman T.J., Furr R.M., Kibler J., Vicente B.B., Kennedy C. A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 2004, 82(1), 80–91.
36. Hollender, M. H. (1978). Perfectionism: A neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384.
37. Knaus, W.J. (2007). Nie odkładaj spraw na później. Jak sobie radzić z tą zgubną skłonnością. Warszawa: Jacek Santorski Wydawnictwa biznesowe.
38. Parker W.D. An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 1997, 34(3), 545-562.
39. Rorer, L.G. (1983). «Deep» RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 1–9
40. Solomon, L.J., Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503– 509
41. Spock, B. (1971). Helping the procrastinating child. *Redbook*, 36, 20.
42. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // *Psychological Bulletin*, 2007, V. 133, №1.
43. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 2006, 10(4), 295–319



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Діагностика рівня прояву прокрастинації за тестом К. Лей «Шкала загальної прокрастинації» (в адаптації Т. В. Юдєєвої)

**Інструкція:** тестовий матеріал складаються із 20 запитань, на які необхідно відповісти обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням, відповідно до шкали відповіді на запитання. Варіант відповіді має бути тільки один. Пам'ятайте, що хороших чи поганих відповідей не буває.

#### Шкала відповіді на запитання

1 бал	2 бал	3 бали	4 бали	5 балів
Абсолютно не згоден	Не згоден	Важко визначитися	Згоден	Абсолютно згоден

#### Тестовий матеріал

№	Запитання	Відповідь
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити	1 2 3 4 5
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11.	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5
14.	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.	1 2 3 4 5
15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

#### Ключ до тесту дослідження:

Підраховується сума балів прямих та обернених тверджень.

Прямі твердження: 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19.

Обернені твердження: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20.

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
Абсолютно не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 бали
Важко визначитися	3 бали	3 бали
Згоден	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден	5 балів	1 бал

#### Підрахунок балів:

до 45 балів – низький рівень прояву прокрастинації;  
 45 – 74 балів – середній рівень прояву прокрастинації;  
 75 – 100 балів – високий рівень прояву прокрастинації.

#### Діагностика рівня прояву перфекціонізму за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїта та Г. Флетта

**Інструкція:** тестовий матеріал складаються із 45 запитань, на які необхідно відповісти обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням, відповідно до шкали відповіді на запитання. Варіант відповіді має бути тільки один. Пам'ятайте, що хороших чи поганих відповідей не буває.

#### Шкала відповіді на запитання

1 бал	2 бал	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів
Повністю не згоден	Не згоден, але бувають винятки	Скоріше, не згоден	Важко визначитися	Скоріше, згоден	Згоден, але бувають винятки	Повністю згоден

#### Тестовий матеріал

№	Запитання	Відповідь
1.	Працюючи над чим-небудь, я не можу розслабитися, поки не доведу справу до досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я не схильний критикувати людей за те, що вони легко здаються.	1 2 3 4 5 6 7
3.	При спілкуванні з близькими людьми для мене не важливо, наскільки вони є успішними.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Я не критикую своїх друзів, якщо для них є прийнятним те, що не ідеальне.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Мені важко відповідати вимогам оточення.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Все, що роблять люди, повинно бути виконано якісно	1 2 3 4 5 6 7
8.	Я ніколи не прагну досягнути ідеалу у своїй роботі.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Люди з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Мене не дратує, коли люди працюють не на повну	1 2 3 4 5 6 7
11.	Що краще я виконую певну роботу, то більшого від мене очікують.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Мені не важливо бути досконалим.	1 2 3 4 5 6 7
13.	Все, що я зроблю не надто добре, оцінюватиметься людьми як погана робота.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я прагну бути якомога більш досконалим.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Я багато очікую від важливих для мене людей.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Я прагну бути кращим у всьому, що роблю.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Більшість людей вважають, що я маю бути успішним у всьому, що роблю.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Від оточуючих я не вимагаю багато.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Я вимагаю від себе бездоганності.	1 2 3 4 5 6 7

21.	Я подобатимусь людям навіть тоді, коли не досягну значних результатів у всьому.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Мене не цікавлять люди, які не прагнуть стати кращими.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Мені надзвичайно неприємно знаходити помилки в своїй роботі.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Я не вимагаю багато від друзів.	1 2 3 4 5 6 7
25.	Якщо у мене щось вийшло, це означає, що тепер я змушений старатись ще краще аби догодити оточуючим.	1 2 3 4 5 6 7
26.	Якщо я про щось прошу – це має бути виконано бездоганно.	1 2 3 4 5 6 7
27.	Мене дратує, коли люди помиляються.	1 2 3 4 5 6 7
28.	Я ставлю перед собою високі, важкодосяжні цілі.	1 2 3 4 5 6 7
29.	Важливі для мене люди ніколи не повинні мене підводити.	1 2 3 4 5 6 7
30.	Люди думають про мене добре навіть тоді, коли в мене щось не виходить.	1 2 3 4 5 6 7
31.	Мені здається, що люди надто вимогливі до мене.	1 2 3 4 5 6 7
32.	Я завжди маю працювати на повну силу.	1 2 3 4 5 6 7
33.	Коли я помиляюсь – люди розчаровуються в мені, хоча можуть цього й не показувати.	1 2 3 4 5 6 7
34.	Мені не обов'язково бути досконалим у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7
35.	У моїй сім'ї вважають, що я маю бути бездоганим та очікують від мене це.	1 2 3 4 5 6 7
36.	Я не ставлю перед собою важкодосяжних цілей.	1 2 3 4 5 6 7
37.	Мої батьки не надто розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах життя.	1 2 3 4 5 6 7
38.	Я поважаю звичайних, нічим невидатних людей.	1 2 3 4 5 6 7
39.	Люди очікують від мене лише досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
40.	Я дуже вимогливий до себе.	1 2 3 4 5 6 7
41.	Люди очікують від мене більшого, ніж те, на що я здатний.	1 2 3 4 5 6 7
42.	Я завжди маю бути кращим в навчанні або роботі.	1 2 3 4 5 6 7
43.	Мене не дратує, коли важливі для мене люди стараються не на повну.	1 2 3 4 5 6 7
44.	Люди вважатимуть мене компетентним навіть тоді, коли я зроблю помилку.	1 2 3 4 5 6 7
45.	Я не вважаю, що люди повинні досягати високих результатів у всьому, що роблять.	1 2 3 4 5 6 7

**Ключ до методики дослідження:**

Підраховується сума балів прямих та обернених тверджень.

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
Повністю не згоден	1 бал	7 балів
Не згоден, але бувають винятки	2 бали	6 балів
Скоріше, не згоден	3 бали	5 балів
Важко визначитися	4 бали	4 бали
Скоріше, згоден	5 балів	3 бали
Згоден, але бувають винятки	6 балів	2 бали
Повністю згоден	7 балів	1 бал

Шкали опитувальника	Прямі твердження	Обернені твердження
Перфекціонізм орієнтований на себе	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
Перфекціонізм орієнтований на інших	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
Соціально приписаний перфекціонізм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44

### Підрахунок балів:

Шкала «перфекціонізм орієнтований на себе»:

- до 56 балів – низький рівень;
- 57 – 77 балів – середній рівень;
- 78 і більше балів – високий рівень.

Шкала «перфекціонізм орієнтований на інших»:

- до 53 балів – низький рівень;
- 54 – 59 балів – середній рівень;
- 60 і більше балів – високий рівень.

Шкала «соціально приписаний перфекціонізм»:

- до 54 балів – низький рівень;
- 55 – 60 балів – середній рівень;
- 61 і більше балів – високий рівень.

### Діагностика рівня самоорганізації за опитувальником «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової)

**Інструкція:** тестовий матеріал складаються із 25 запитань, на які необхідно відповісти обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням, де 1 бал – повністю не згодний із твердженням, а 7 балів – повністю згодний; 4 бали – середина шкали, а решта цифри відображають проміжні значення. Варіант відповіді має бути тільки один. Пам'ятайте, що хороших чи поганих відповідей не буває.

#### Тестовий матеріал

№	Запитання	Відповідь
1.	Мені потрібно багато часу, щоб «розгойдатися» і почати діяти.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я планую свої справи щоденно.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Мене виводять із себе і вибивають із звичного графіка непередбачені справи.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Зазвичай я планую програму на день і намагаюся її виконати.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Мені буває важко завершити розпочате.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Я не можу відмовитися від розпочатої справи, навіть якщо вона мені «не по зубах».	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я знаю, чого хочу, і роблю все, щоб цього досягти.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Я заздалегідь вибудовую план майбутнього дня.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Мені важливіше те, що я роблю і переживання на даний момент, а не те, що буде чи було.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Я можу почати робити кілька справ і жодну з них не закінчити.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Я планую свої повсякденні справи згідно з певними принципами.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я вважаю себе людиною, яка живе «тут і зараз».	1 2 3 4 5 6 7
13.	Я не можу перейти до іншої справи, якщо не завершив попередню.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я вважаю себе цілеспрямованою людиною.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Замість того, щоб займатися справами, я часто марную час.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Мені подобається вести щоденник і фіксувати в ньому те, що відбувається зі мною.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Іноді я навіть не можу заснути, згадавши про недороблені справи.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Я маю до чого прагнути.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Мені подобається користуватися щоденником та іншими засобами планування часу.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Моє життя спрямоване на досягнення певних результатів.	1 2 3 4 5 6 7

21.	У мене бувають труднощі з упорядкуванням моїх справ.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Мені подобається писати звіти за підсумками роботи.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Я ні до чого не прагну.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Якщо я не закінчив якоїсь справи, то це не виходить у мене з голови.	1 2 3 4 5 6 7
25.	У мене є головна мета у житті.	1 2 3 4 5 6 7

**Ключ до опитувальника дослідження:**

Підраховується сума прямих та обернених значень за шкалами.

Шкала	Прямі твердження	Обернені твердження
Планомірність	2, 4, 8, 11	
Цілеспрямованість	7, 14, 18, 20, 25	23
Наполегливість		1, 5, 10, 15, 21
Фіксація	3, 6, 13, 17, 24	
Самоорганізація	16, 19, 22	
Орієнтація на теперішнє	9, 12	

**Підрахунок балів:**

Шкала «планомірність»:

- 4 – 10 балів – низький рівень;
- 11 – 19 балів – середній рівень;
- 20 – 28 балів – високий рівень.

Шкала «цілеспрямованість»:

- 6 – 15 балів – низький рівень;
- 16 – 34 балів – середній рівень;
- 35 – 42 балів – високий рівень.

Шкала «наполегливість» та «фіксація»:

- 5 – 16 балів – низький рівень;
- 17 – 28 балів – середній рівень;
- 29 – 35 балів – високий рівень.

Шкала «самоорганізація»:

- 3 – 10 балів – низький рівень;
- 11 – 18 балів – середній рівень;
- 19 – 21 балів – високий рівень.

Шкала «орієнтація на теперішнє»:

- 2 – 6 балів – низький рівень;
- 7 – 11 балів – середній рівень;
- 12 – 14 балів – високий рівень.

**Діагностика схильності до прийняття рішення за «Мельбурнським опитувальником прийняття рішень» (в адаптації Т. В. Корнілової)**

**Інструкція:** тестовий матеріал складаються із 22 запитань. На них необхідно дати відповідь залежно від того на скільки дане твердження характеризує Вас та поставити позначку у відповідній колонці. Варіанти відповіді: «вірно для мене», «Іноді вірно», «Не вірно для мене». Варіант відповіді має бути тільки один. Пам'ятайте, що хороших чи поганих відповідей не буває.

**Тестовий матеріал**

№	Запитання	Не вірно для мене	Іноді вірно	Вірно для мене
1.	Коли я приймаю рішення у мене виникає відчуття, ніби мені шалено бракує часу.			

2.	Коли я приймаю рішення я волію розглядати всі альтернативи.			
3.	Коли я приймаю рішення я волію залишати прийняття рішень іншим людям.			
4.	Коли я приймаю рішення я намагаюся знайти недоліки у всіх альтернатив.			
5.	Коли я приймаю рішення я витрачаю багато часу на дрібні справи, перш ніж приступаю до прийняття основного рішення.			
6.	Коли я приймаю рішення я продумую найкращий спосіб виконання рішення.			
7.	Коли я приймаю рішення навіть після ухвалення рішення я відкладаю на потім його виконання.			
8.	При прийнятті рішень я волію збирати велику кількість інформації.			
9.	Я уникаю приймати рішення.			
10.	Коли мені потрібно ухвалити рішення, я чекаю довгий час перед тим, як почати про нього думати.			
11.	Коли я приймаю рішення мені не подобається брати на себе відповідальність за прийняття рішень.			
12.	Коли я приймаю рішення я намагаюся мати чітке уявлення про свої цілі перед тим, як зробити вибір.			
13.	Коли я приймаю рішення можливість того, що якась дрібниця піде «не за планом» змушує мене різко змінити рішення.			
14.	Якщо рішення може бути прийняте мною чи іншою людиною, я дам іншій людині це зробити.			
15.	Коли я стикаюся з важкою проблемою, я зазвичай песимістичний щодо можливості знайти гарне рішення.			
16.	Коли я приймаю рішення я ретельно все обмірковую перед тим, як зробити вибір.			
17.	Коли я приймаю рішення я не приймаю рішення, поки в цьому немає гострої необхідності.			
18.	Коли я приймаю рішення я відкладаю прийняття рішень до останнього моменту.			
19.	Я волію, щоб рішення приймалися тими, хто більш інформований, ніж я.			
20.	Після того, як я прийняв рішення, я витрачаю багато часу, переконуючи себе, що воно було правильним.			
21.	Я відкладаю прийняття рішень.			
22.	Я не можу мислити тверезо, якщо мені потрібно прийняти рішення поспіхом.			

**Ключ до опитувальника дослідження:**

Підраховується сума набраних балів за кожною із шкал, де «не вірно для мене» - 1 бал, «іноді вірно» - 2 бали, а «вірно для мене» - 3 бали.

**Підрахунок балів:**

Шкала «пильність» та «уникнення»:

- 6 – 10 балів – низький рівень;
- 11 – 15 балів – середній рівень;
- 16 – 18 балів – високий рівень.

Шкала «гіперпильність»:

- 5 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 12 балів – середній рівень;
- 13 – 15 балів – високий рівень.

**Діагностика рівня прояву мотивації до успіху чи уникнення невдачі  
за методикою А. О. Реана**

**Інструкція:** опитувальник складається із 20 запитань. Відповідь на запитання має бути «Так» або «Ні». Варіант відповіді має бути один. Для більшої зручності можливе використання позначки «+», якщо відповідь «Так», а «-», якщо «Ні».

**Тестовий матеріал**

№	Запитання	Так або Ні
1.	Включаючись у роботу, сподіваюся на успіх.	
2.	У діяльності активний.	
3.	Схильний до прояву ініціативи.	
4.	При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмовитися від них.	
5.	Часто вибираю крайнощі: або дуже легкі завдання, або надто складні.	
6.	При зустрічі з перешкодами зазвичай не відступаю, а шукаю способи їх подолання.	
7.	При чергуванні успіхів та невдач я схильний до переоцінки своїх успіхів.	
8.	Продуктивність діяльності переважно залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.	
9.	Виконання досить важких завдань за умов обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.	
10.	Я схильний виявляти наполегливість у досягненні мети.	
11.	Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.	
12.	Якщо ризикую, то розумно, а не безшабашно.	
13.	Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.	
14.	Вважаю за краще ставити перед собою середні за труднощами або злегка завищені, але досяжні цілі.	
15.	У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.	
16.	При чергуванні успіхів та невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.	
17.	Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.	
18.	При роботі в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності покращується, навіть якщо завдання є досить важким.	
19.	У разі невдачі я зазвичай не відмовляюся від поставленої мети.	
20.	Якщо я сам вибрав для себе завдання, то у разі невдачі його привабливість лише зростає.	

**Ключ до методика дослідження:**

Підраховується сума набраних балів за такими питаннями:

«Так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

«Ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

**Підрахунок балів:**

1 – 7 балів – низька мотивація до досягнення успіху; яскраво виражений страх досягнення невдачі;

8 – 13 – балів – середній рівень, проте конкретної тенденції не виявлено;

14 – 20 балів – високий рівень мотивації до успіху.



## Результати за тестом на визначення рівня прояву прокрастинації

№	Шкала	
	Рівень прояву прокрастинації	
	Показник	Рівень прояву
1.	43	Низький рівень
2.	45	Середній рівень
3.	64	Середній рівень
4.	88	Високий рівень
5.	49	Середній рівень
6.	55	Середній рівень
7.	39	Низький рівень
8.	79	Високий рівень
9.	48	Середній рівень
10.	92	Високий рівень
11.	68	Середній рівень
12.	68	Середній рівень
13.	84	Високий рівень
14.	62	Середній рівень
15.	88	Високий рівень
16.	43	Низький рівень
17.	85	Високий рівень
18.	78	Високий рівень
19.	63	Середній рівень
20.	58	Середній рівень
21.	66	Середній рівень
22.	78	Високий рівень
23.	76	Високий рівень
24.	57	Середній рівень
25.	92	Високий рівень
26.	94	Високий рівень
27.	54	Середній рівень
28.	79	Високий рівень
29.	83	Високий рівень
30.	40	Низький рівень
31.	80	Високий рівень
32.	58	Середній рівень
33.	59	Середній рівень
34.	84	Високий рівень
35.	87	Високий рівень
36.	67	Середній рівень
37.	79	Високий рівень
38.	82	Високий рівень
39.	73	Середній рівень
40.	70	Середній рівень

### Результати за методикою на визначення рівня прояву перфекціонізму

№	Шкали					
	Перфекціонізм спрямований на себе		Перфекціонізм спрямований на інших		Соціально орієнтований перфекціонізм	
	Показник	Рівень	Показник	Рівень	Показник	Рівень
1.	53	Низький рівень	50	Низький рівень	50	Низький рівень
2.	60	Середній рівень	54	Середній рівень	57	Середній рівень
3.	94	Високий рівень	64	Високий рівень	61	Високий рівень
4.	79	Високий рівень	40	Низький рівень	53	Низький рівень
5.	58	Середній рівень	55	Середній рівень	55	Середній рівень
6.	81	Високий рівень	67	Високий рівень	60	Середній рівень
7.	50	Низький рівень	57	Середній рівень	58	Середній рівень
8.	58	Середній рівень	45	Низький рівень	67	Високий рівень
9.	39	Низький рівень	62	Високий рівень	52	Низький рівень
10.	54	Низький рівень	58	Середній рівень	65	Високий рівень
11.	92	Високий рівень	55	Середній рівень	58	Середній рівень
12.	71	Середній рівень	59	Середній рівень	59	Середній рівень
13.	94	Високий рівень	59	Середній рівень	47	Низький рівень
14.	63	Середній рівень	37	Низький рівень	64	Високий рівень
15.	59	Середній рівень	68	Високий рівень	60	Середній рівень
16.	54	Низький рівень	50	Низький рівень	63	Високий рівень
17.	83	Високий рівень	61	Високий рівень	44	Низький рівень
18.	73	Середній рівень	35	Низький рівень	57	Середній рівень
19.	60	Середній рівень	60	Високий рівень	60	Середній рівень
20.	97	Високий рівень	56	Середній рівень	55	Середній рівень
21.	56	Низький рівень	53	Низький рівень	62	Високий рівень
22.	80	Високий рівень	69	Високий рівень	55	Середній рівень
23.	79	Високий рівень	56	Середній рівень	54	Низький рівень
24.	75	Середній рівень	54	Середній рівень	61	Високий рівень
25.	88	Високий рівень	63	Високий рівень	56	Середній рівень
26.	93	Високий рівень	55	Середній рівень	61	Високий рівень
27.	70	Середній рівень	65	Високий рівень	55	Середній рівень
28.	62	Середній рівень	52	Низький рівень	65	Високий рівень
29.	95	Високий рівень	62	Високий рівень	58	Середній рівень
30.	44	Низький рівень	69	Високий рівень	65	Високий рівень
31.	81	Високий рівень	56	Середній рівень	60	Середній рівень
32.	84	Високий рівень	47	Низький рівень	54	Низький рівень
33.	64	Середній рівень	67	Високий рівень	64	Високий рівень
34.	92	Високий рівень	63	Високий рівень	55	Середній рівень
35.	65	Середній рівень	57	Середній рівень	58	Середній рівень
36.	83	Високий рівень	61	Високий рівень	67	Високий рівень
37.	56	Низький рівень	49	Низький рівень	58	Середній рівень
38.	85	Високий рівень	60	Високий рівень	57	Середній рівень
39.	58	Середній рівень	58	Середній рівень	63	Високий рівень
40.	79	Високий рівень	60	Високий рівень	55	Середній рівень

### Результати за опитувальником на визначення рівня прояву самоорганізації діяльності

№	Шкали											
	Планомірність		Цілеспрямованість		Наполегливість		Фіксація		Самоорганізація		Орієнтація на теперішнє	
	Показник	Рівень	Показник	Рівень	Показник	Рівень	Показник	Рівень	Показник	Рівень	Показник	Рівень
1.	18	С	39	В	22	С	29	В	11	С	7	С
2.	4	Н	18	С	24	С	33	В	21	В	13	В
3.	18	С	37	В	8	Н	20	С	5	Н	8	С
4.	20	В	28	С	28	С	30	В	20	В	13	В
5.	15	С	25	С	19	С	25	С	16	С	7	С
6.	10	Н	19	С	18	С	29	В	7	Н	14	В
7.	9	Н	38	В	15	Н	32	В	8	Н	11	С
8.	22	В	32	С	20	С	19	С	6	Н	5	Н
9.	5	Н	30	С	22	С	33	В	16	С	10	С
10.	16	С	12	Н	25	С	30	В	18	С	2	Н
11.	13	С	17	С	13	Н	29	В	11	С	12	В
12.	24	В	25	С	30	В	22	С	7	Н	11	С
13.	13	С	29	С	28	С	34	В	19	В	12	В
14.	8	Н	40	В	20	С	33	В	19	В	4	Н
15.	11	С	30	С	12	Н	25	С	6	Н	13	В
16.	17	С	19	С	19	С	19	С	14	С	11	С
17.	23	В	40	В	23	С	30	В	8	Н	6	Н
18.	7	Н	35	В	26	С	18	С	20	В	14	В
19.	6	Н	28	С	12	Н	28	С	15	С	14	В
20.	18	С	31	С	17	С	27	С	20	В	10	С
21.	16	С	36	В	21	С	32	В	10	Н	9	С
22.	9	Н	10	Н	19	С	23	С	19	В	13	В
23.	12	С	26	С	22	С	31	В	20	В	9	С
24.	14	С	20	С	25	С	30	В	17	С	5	Н
25.	4	Н	37	В	23	С	13	Н	9	Н	8	С
26.	25	В	36	В	33	В	26	С	19	В	12	В
27.	19	С	27	С	19	С	33	В	14	С	13	В
28.	15	С	32	С	22	С	31	В	20	В	8	С
29.	8	Н	29	С	28	С	29	В	21	В	4	Н
30.	14	С	39	В	10	Н	32	В	11	С	11	С
31.	11	С	40	В	19	С	22	С	21	В	14	В
32.	7	Н	28	С	24	С	23	С	8	Н	6	Н
33.	16	С	38	В	15	Н	34	В	15	С	7	С
34.	18	С	25	С	29	В	28	С	19	В	12	В
35.	8	Н	25	С	20	С	29	В	8	Н	12	В
36.	9	Н	39	В	22	С	29	В	20	В	10	С
37.	10	Н	17	С	14	Н	30	В	20	В	10	С
38.	10	Н	19	С	19	С	32	В	13	С	3	Н
39.	24	В	40	В	30	В	17	С	5	Н	7	С
40.	10	Н	21	С	13	Н	19	С	19	В	10	С

\* Н – низький рівень, С – середній рівень, В – високий рівень.

**Результати за опитувальником на визначення стилю прийняття рішень**

№	Шкали					
	Пильність		Уникнення		Гіперпильність	
	Показник	Рівень	Показник	Рівень	Показник	Рівень
1.	16	Високий рівень	10	Низький рівень	15	Високий рівень
2.	14	Середній рівень	11	Середній рівень	7	Низький рівень
3.	17	Високий рівень	14	Середній рівень	11	Середній рівень
4.	15	Середній рівень	16	Високий рівень	7	Низький рівень
5.	17	Високий рівень	6	Низький рівень	9	Середній рівень
6.	13	Середній рівень	7	Низький рівень	15	Високий рівень
7.	16	Високий рівень	13	Середній рівень	11	Середній рівень
8.	7	Низький рівень	8	Низький рівень	9	Середній рівень
9.	18	Високий рівень	14	Середній рівень	12	Середній рівень
10.	11	Середній рівень	16	Високий рівень	8	Середній рівень
11.	16	Високий рівень	13	Середній рівень	13	Високий рівень
12.	14	Середній рівень	8	Низький рівень	11	Середній рівень
13.	16	Високий рівень	9	Низький рівень	10	Середній рівень
14.	12	Середній рівень	11	Середній рівень	7	Низький рівень
15.	18	Високий рівень	14	Середній рівень	12	Середній рівень
16.	9	Низький рівень	7	Низький рівень	11	Середній рівень
17.	12	Середній рівень	6	Низький рівень	10	Середній рівень
18.	16	Високий рівень	12	Середній рівень	8	Середній рівень
19.	17	Високий рівень	13	Середній рівень	9	Середній рівень
20.	11	Середній рівень	10	Низький рівень	12	Середній рівень
21.	17	Високий рівень	14	Середній рівень	10	Середній рівень
22.	16	Високий рівень	15	Середній рівень	7	Низький рівень
23.	11	Середній рівень	8	Низький рівень	11	Середній рівень
24.	10	Низький рівень	17	Високий рівень	6	Низький рівень
25.	16	Високий рівень	10	Низький рівень	8	Середній рівень
26.	14	Середній рівень	8	Низький рівень	12	Середній рівень
27.	16	Високий рівень	6	Низький рівень	12	Середній рівень
28.	16	Високий рівень	12	Середній рівень	6	Низький рівень
29.	15	Середній рівень	7	Низький рівень	9	Середній рівень
30.	12	Середній рівень	16	Високий рівень	5	Низький рівень
31.	18	Високий рівень	9	Низький рівень	10	Середній рівень
32.	16	Високий рівень	10	Низький рівень	10	Середній рівень
33.	13	Середній рівень	15	Середній рівень	8	Середній рівень
34.	15	Середній рівень	8	Низький рівень	11	Середній рівень
35.	17	Високий рівень	8	Низький рівень	12	Середній рівень
36.	17	Високий рівень	14	Середній рівень	7	Низький рівень
37.	14	Середній рівень	7	Низький рівень	9	Середній рівень
38.	11	Середній рівень	13	Середній рівень	8	Середній рівень
39.	18	Високий рівень	10	Низький рівень	6	Низький рівень
40.	13	Середній рівень	14	Середній рівень	11	Середній рівень

**Результати за методикою на визначення рівня прояву мотивації до успіху чи страху невдачі**

№	Шкала	
	Рівень прояву мотивації до успіху чи страху невдачі	
	Показник	Рівень прояву
1.	5	Низький рівень
2.	8	Середній рівень
3.	7	Низький рівень
4.	11	Середній рівень
5.	16	Високий рівень
6.	14	Високий рівень
7.	11	Середній рівень
8.	6	Низький рівень
9.	17	Високий рівень
10.	9	Середній рівень
11.	17	Високий рівень
12.	8	Середній рівень
13.	7	Низький рівень
14.	18	Високий рівень
15.	13	Середній рівень
16.	17	Високий рівень
17.	13	Середній рівень
18.	5	Низький рівень
19.	15	Високий рівень
20.	16	Високий рівень
21.	13	Середній рівень
22.	17	Високий рівень
23.	10	Середній рівень
24.	4	Низький рівень
25.	18	Високий рівень
26.	12	Середній рівень
27.	16	Високий рівень
28.	10	Середній рівень
29.	16	Високий рівень
30.	11	Середній рівень
31.	18	Високий рівень
32.	13	Середній рівень
33.	3	Низький рівень
34.	9	Середній рівень
35.	15	Високий рівень
36.	16	Високий рівень
37.	14	Високий рівень
38.	12	Середній рівень
39.	6	Низький рівень
40.	12	Середній рівень

## ДОДАТОК В

## Дослідження кореляційного зв'язку перфекціонізму та прокрастинації

		Перфекціонізм спрямований на себе	Перфекціонізм спрямований на інших	Соціально приписаний перфекціонізм	Плановість	Наполегливість	Орієнтація на теперішнє	Уникнення
Прокрастинація	Кореляція Пірсона	,464**				,340*		
	Знач. (двухстор.)	0,003				0,032		
	N	40				40		
Перфекціонізм спрямований на інших	Кореляція Пірсона					-,335*		
	Знач. (двухстор.)					0,035		
	N					40		
Пильність	Кореляція Пірсона						,413**	
	Знач. (двухстор.)						0,008	
	N						40	
Гіперпильність	Кореляція Пірсона			-,416**			,323*	-,486**
	Знач. (двухстор.)			0,008			0,042	0,001
	N			40			40	40
Мотивація до успіху	Кореляція Пірсона				-,452**			
	Знач. (двухстор.)				0,003			
	N				40			

**Дослідження впливу перфекціонізму на прояв прокрастинації  
за допомогою лінійної регресії**

<b>Коефіцієнти<sup>a</sup></b>						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
		B	Стандартна помилка	Бета		
1	(Константа)	39,910	10,050		3,971	<,001
	Прокрастинація	,459	,142	,464	3,227	,003

a. Залежна змінна: перфекціонізм спрямований на себе

<b>Сводка для моделі<sup>b</sup></b>										
Моделі	R	R-квадрат	Скорегований R-квадрат	Стандарт на помилку оцінки	Статистика изменений					Дарбін-Уотсон
					Зміна R квадрат	Зміна F	ст.св. 1	ст.св. 2	Знач. Зміна F	
1	,464 <sup>a</sup>	,215	,194	14,20530	,215	10,416	1	38	,003	2,422

a. Предиктори: (константа), прокрастинація

b. Залежна змінна: перфекціонізм спрямований на себе

<b>ANOVA<sup>a</sup></b>						
Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Значимість
1	Регресія	2101,938	1	2101,938	10,416	,003 <sup>b</sup>
	Залишок	7668,037	38	201,790		
	Всього	9769,975	39			

a. Залежна змінна: перфекціонізм спрямований на себе

b. Предиктори: (константа), прокрастинація

## Дослідження контрольного зрізу до та після формувального експерименту

		Средн є	Серед ньокв адрат ичне відхил ення	Серед ньокв адрат ична помил ка серед нього	нижня	верхн я	Т	Ст. Св.	Значимість	
									Одн остр.	Двохстр .
Па ра 1	Прокрастинац ія_до Прокрастинац ія після	26,5	7,7я08 99	2,7255 4	20,055 12	32,944 88	9,723	7	<,00 1	<,001
Па ра 2	Перфекціоні зм спрямований на себе_до Перфекціоні зм спрямований на себе після	18,375	7,6146	2,6921 7	12,009 03	24,740 97	6,825	7	<,00 1	<,001
Па ра 3	Перефкціоні зм спрямований на інших_до Перфекціоні зм спрямований на інших після	1,875	7,4725 7	2,6419 5	- 4,3722 2	8,1222 2	0,71	7	0,25	0,501
Па ра 4	Соціально приписаний перфекціонізм _до – соціально приписаний перфекціонізм після	4,75	4,7132	1,6663 7	0,8096 6	8,6903 4	2,851	7	0,01 2	0,025
Па ра 5	Цілеспрямова ність_до Цілеспрямова ність після	-6,375	6,1164 3	2,1624 8	- 11,488 5	- 1,2615 4	-2,948	7	0,01 1	0,021
Па ра 6	Планомірність _до Планомірність після	-7,375	3,9618 7	1,4007 3	- 10,687 2	- 4,0627 9	-5,265	7	<,00 1	0,001
Па ра 7	Наполегливіст ь_до Наполегливіст ь після	-3,875	2,6959	0,9531 4	- 6,1288 3	- 1,6211 7	-4,065	7	0,00 2	0,005



Па ра 8	Фіксація_до Фіксація_піс ля	4,75	2,9154 8	1,0307 8	2,3126	7,1874	4,608	7	0,00 1	0,002
Па ра 9	Самоорганіза ція_до Самоорганіза ція_після	-2,75	3,2841 6	1,1611 3	- 5,4956 3	- 0,0043 7	-2,368	7	0,02 5	0,05
Па ра 10	Орієнтація на теперішнє_до Орієнтація на теперішнє_піс ля	-1,75	2,9154 8	1,0307 8	- 4,1874	0,6874	-1,698	7	0,06 7	0,133
Па ра 11	Пильність_до Пильність_піс ля	-0,75	2,1876 3	0,7734 4	- 2,5789	1,0789	-0,97	7	0,18 2	0,365
Па ра 12	Уникнення_до Уникнення_пі сля	0,875	4,0510 1	1,4322 5	- 2,5117 3	4,2617 3	0,611	7	0,28	0,561
Па ра 13	Гіперпильніст ь_до Гіперпильніст ь_після	2,125	1,8077 2	0,6391 3	0,6137 1	3,6362 9	3,325	7	0,00 6	0,013
Па ра 14	Мотивація до успіху_до Мотивація до успіху_після	-2,75	2,7124 1	0,9589 8	- 5,0176 3	- 0,4823 7	-2,868	7	0,01 2	0,024

Психокорекційна програма з подолання перфекціонізму та прокрастинації  
у студентів ЗВО

ЗАНЯТТЯ №1

**Вступне слово психолога.**

**Вправа на знайомство**

**Мета:** знайомство учасників один з одним; формування сприятливої атмосфери.

**Хід роботи:** Кожен по черзі називає своє ім'я та особистісну характеристику, яка починається на ту ж літеру, що і ім'я. Також кожному учаснику необхідно назвати своє життєве кредо (правило), яке б визначало життєву позицію.

**Вправа «Цінності мого життя»**

**Мета:** визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності.

**Обладнання:** аркуші А4, ручки.

**Хід вправи:** Учасники мають письмово перерахувати 10 власних цінностей. Записати їх на папері. У процесі роботи можна змінювати надписи і дописати інші цінності. Кінцевий результат відобразатиме реальну позицію. Учасники озвучують власну думку. Психолог пропонує обрати три найважливіші цінності та виділити їх.

**Запитання для обговорення:** Як відбувався процес вибору цінностей? Які три цінності вибрали? За яких умов цінності можуть змінитися? Як знання про стрес може допомогти у реалізації життєвих цінностей?

**Вправа «Досвід моїх помилок»**

**Мета:** рефлексія власних помилок, опанування навичок успішної поведінки та конструктивного подолання проблемних ситуацій; розвиток толерантності до невдач.

**Обладнання:** аркуші А4, ручки.

**Хід вправи:** Учасники мають поділити аркуш на 4 колонки, де 1 – ситуації, коли ви помилялися, 2 – можливі виходи із цієї ситуації, 3 – чим корисно помилятися, 4 – поради собі, якщо помилився. Цю таблицю необхідно заповнити.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було заповнити таблицю? Що ви відчуваєте, коли потрібно визнати помилку? Як ви ставитесь до власних помилок?

**Вправа «Розслаблення після напруги»**

**Мета:** орієнтація на тілесні відчуття; розвиток навичок відчувати та прислухатись до свого тіла.

**Хід роботи:** для виконання цієї вправи пропонується зайняти зручну позицію сидячи. За сигналами психолога учасникам необхідно напружувати чи розслабляти ті чи інші частини тіла, само навіювати відчуття важкості-легкості, тепла-холоду і т. д. Після цього за допомогою навіювання с прямувати енергію на самомасаж та максимально розслабити своє тіло. Вправа завершується тим, що учасники повертаються у стан до виконання вправи.

**Запитання для обговорення:** Що Ви відчували під час виконання вправи? Чи завжди виходило відчувати ті чи інші відчуття? Що було найважче виконувати? Що найлегше було виконувати? Які відчуття і в яких частинах тіла були найбільш вираженими?

**Підсумки заняття:** по завершенню заняття, учаснику передається певний предмет і він, тримаючи його, говорить, що йому сподобалось чи навпаки, що він для себе нового дізнався і так далі.

**Завдання для виконання:** психолог дає учасникам домашнє завдання №1. Ведення щоденника для фіксації емоційного стану та ситуацій, що призвели до цього.

## ЗАНЯТТЯ №2

**Вступне слово психолога.**

**Обговорення домашнього завдання.**

### **Вправа «Протокол дисфункційних думок»**

**Мета:** формування позитивного сприйняття труднощів життя, адекватного реагування на них, розвиток мотивації до їх вирішення

**Обладнання:** бланк, ручка

**Хід роботи:** Учасникам видається бланк для заповнення. В одну колонку записуються виникаючі думки у певних ситуаціях, а в іншу – «розумна відповідь» на даний запит. У додаткових колонках потрібно записувати свої поведінкові та емоційні реакції. Основна задача психолога – дати об'єктивне пояснення на його негативні когніції.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було заповнити бланк? Що Ви відчували під час заповнення?

### **Вправа «Система 90/30»**

**Мета:** розвиток самоорганізації та правильного розподілення часу на виконання важливих справ

**Обладнання:** аркуш А4, ручка.

**Хід роботи:** Учасникам пропонується скласти план завдань на наступний день за системою 90/30, тобто 90 хвилин на виконання завдання та 30 хвилин перерви. Важливим є те, що на початок дня необхідно записати найбільш важкі та складні завдання.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було виконувати вправу?

### **Вправа «Антистрес»**

**Мета:** розслаблення, зняття напруження; орієнтація на тілесні відчуття.

**Обладнання:** розслаблююча музика.

**Хід роботи:** Учасникам пропонується розслабитися та заплющити очі. Під розслаблюючу музику зосередитися на внутрішніх відчуттях. Якщо відчувається напруження, то спробувати розслабитися. За бажанням можна візуалізувати місце, у якому хотіли б опинитися, де спокійно та безпечно.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було виконувати вправу?

**Підсумки заняття:** по завершенню заняття, учаснику передається певний предмет і він, тримаючи його, говорить, що йому сподобалось чи навпаки, що він для себе нового дізнався і так далі.

**Завдання для виконання:** психолог дає домашнє завдання №2 зафіксувати дисфункційні думки, які виникають за схемою, що була обговорена на занятті та домашнє завдання №3 застосувати на практиці «систему 90/30». Свої враження зафіксувати у щоденник.

## ЗАНЯТТЯ №3

**Вступне слово психолога.**

**Обговорення домашнього завдання.**

### **Вправа «Альтернативна інтерпретація»**

**Мета:** формування адекватного ставлення до емоційних реакцій, розвиток навичок їх аналізу.

**Обладнання:** аркуш А4, ручка.

**Хід роботи:** групове обговорення ситуацій, коли виникають дисфункційні думки, що до цього призводить. Знаходження пояснення такої реакції та варіанти іншого реагування. Кожне нове пояснення має відрізнятись від попереднього. Вони мають бути переконливі. Встановити чи присутня певна закономірність у реагуванні і чи можна це змінити

**Запитання для обговорення:** Чи легко було створити список? Чи легко було пояснити ці реакції? Що Ви відчували при цьому?

### **Вправа «Метод 1 – 3 – 5»**

**Мета:** розвиток навичок планування та самоорганізації.

**Обладнання:** аркуші А4, ручки.

**Хід вправи:** Учасники мають скласти план на наступний день та ставити перед собою 9 справ: 1 – найважливіша, яка завжди буде в пріоритеті; 3 – справи, які необхідно вирішити протягом робочого дня; 5 – дрібні справи, які виконуються по можливості. Необхідно дотримуватись саме такої кількості справ та не перевищувати її інакше метод буде не ефективним. Усі ці справи учасники мають записати та дотримуватись такого розпорядку.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було виокреми пріоритетні задачі?

#### **Вправа «Похвали себе»**

**Мета:** зниження надмірної критичності до себе; розвиток толерантності до себе, своїх невдач.

**Хід вправи:** Групове обговорення. Кожен учасник по черзі має сказати за що він може себе сьогодні похвалити. Після цього кожен по черзі хвались іншого за щось, що було зроблено ним на занятті.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було знайти за що себе хвалити, що ви відчували? Чи легко було похвалити когось? Що ви відчували коли вас хвалили?

**Підсумки заняття:** по завершенню заняття, учаснику передається певний предмет і він, тримаючи його, говорить, що йому сподобалось чи навпаки, що він для себе нового дізнався і так далі.

**Завдання для виконання:** психолог дає домашнє завдання №4 зафіксувати у щоденник моменти, за які можна себе похвалити та домашнє завдання № 5 застосувати на практиці систему планування за «методом 1 – 3 – 5».

### ЗАНЯТТЯ №4

**Вступне слово психолога.**

**Обговорення домашнього завдання.**

#### **Вправа «Матриця Ейзенхауера»**

**Мета:** Розвиток навичок пріоритизації завдань, планування дня.

**Обладнання:** ручки та роздатковий матеріал.

**Хід роботи:** Учасники отримують роздатковий матеріал. Відповідно до матриці Ейзенхауера необхідно розподілити завдання, які необхідно виконати: 1. Важливі та термінові; 2. Важливі але не термінові; 3. Не важливі але термінові; 4. Не важливі та не термінові.



**Запитання для обговорення:** Чому саме ці завдання та у такому порядку? Чи легко було виконати дану вправу?

### Вправа «Образ мети»

**Мета:** чітке формулювання бажань; розуміння власних можливостей; пробудження до саморозкриття; краще розуміння себе.

**Обладнання:** аркуші паперу, олівці.

**Хід роботи:** учасникам необхідно зрозуміти, які перед ними зараз стоять завдання, чітко візуалізувати це бажаний кінцевий результат та ресурси, які потрібні для цього. Варто продумати все до деталей.

**Запитання для обговорення:** Чому саме ці завдання? Чи є на даний момент фактори, що допоможуть її реалізувати?

### Вправа «Метод РМІ»

**Мета:** краще розуміння себе та важливості рішення, яке потрібно прийняти; розвиток ефективного прийняття рішення.

**Обладнання:** ручки, роздатковий матеріал.

**Хід роботи:** учасникам необхідно визначити проблематичне рішення, яке вони не можуть прийняти та заповнити таблицю, наводячи відповідні аргументи за і проти.

Плюси (за)	Мінуси (проти)	Цікаво (пов'язано із прийняттям рішення, але не відноситься до попередніх колонок)

**Запитання для обговорення:** Чи легко було заповнити таблицю? Чи допомогло це у прийнятті рішення?

**Підсумки заняття:** по завершенню заняття, учаснику передається певний предмет і він, тримаючи його, говорить, що йому сподобалось чи навпаки, що він для себе нового дізнався і так далі.

**Завдання для виконання:** психолог дає домашнє завдання № 6 застосувати на практиці систему планування за методом «матриця Ейзенхауера».

### ЗАНЯТТЯ №5

#### Вступне слово психолога.

#### Обговорення домашнього завдання.

#### Вправа «Тренування неідеальності»

**Мета:** зменшення перфекціоністичних настроїв; розвиток толерантності до помилок та невдач.

**Обладнання:** аркуші А4, ручки, роздатковий матеріал.

**Хід роботи:** групова робота. Учасники діляться на групи по 3 особи. Психолог дає кожній групі ситуацію для аналізу. Ці ситуації містять у собі інформацію про досягнення невдачі та зроблених помилках. Завдання для учасників полягає у тому щоб шляхом групового обговорення скласти план виходу із ситуації та шляхи подолання емоційного напруження, що спричинила дана ситуація. По завершенню учасники презентують свою роботу та проводиться загально групове обговорення.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було виконувати вправу? Чи бували у вас схожі ситуації? Як ви справлялись до цього із невдачами?

#### Вправа «Без маски»

**Мета:** побачити свої слабкі та сильні сторони та прийняти їх.

**Обладнання:** аркуші А4, ручки.

**Хід роботи:** учасникам необхідно реалістично оцінити себе та виписати усі свої сильні та слабкі сторони та описати ситуації, у яких ці сторони (як сильні так і слабкі) можуть бути використані. Також учасникам пропонується розробити шляхи прийняття своїх слабких сторін шляхом групової дискусії.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було виконувати вправу? Чи легко було визнати наявність слабких сторін? Чи готові прийняти слабкі сторони?

#### **Вправа «5 життів»**

**Мета:** розуміння себе, своїх можливостей; урізноманітнити своє життя.

**Обладнання:** аркуші А4, ручки.

**Хід роботи:** учасникам необхідно уявити, що у них є 5 життів і кожне з них має бути присвячене якійсь одній меті. По завершенню, необхідно обрати одну із них. Суть вправи у тому, щоб учасники зрозуміли, що кожне із життів ховає у собі частинку того, що ви любите і це може стати повноцінною частиною вашого життя.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було виконувати вправу? Чи хотіли б ви змінити свій вибір? Чи можуть усі ці 5 життів бути втіленими в реальності?

#### **Вправа «Безпечне місце»**

**Мета:** формування відчуття безпеки; зниження напруги та тривоги.

**Обладнання:** аркуші паперу, фарби, вода, пензлики.

**Хід роботи:** згадати місця у яких Ви відчуваєте себе у безпеці, спокійно та розслаблено. Зобразити їх на папері. По бажанню зобразити предмети чи об'єкти, які змогли б контролювати цю безпеку.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було згадати це місце? Чи існує воно в реальному житті? Що заважає отримати цю безпеку?

**Підсумки заняття:** по завершенню заняття, учаснику передається певний предмет і він, тримаючи його, говорить, що йому сподобалось чи навпаки, що він для себе нового дізнався і так далі.

### **ЗАНЯТТЯ №6**

**Вступне слово психолога.**

**Обговорення домашнього завдання.**

#### **Вправа «Знайомство з собою»**

**Мета:** познайомитися із новим собою та зафіксувати нові знання, уміння, які були отримані протягом програми.

**Обладнання:** аркуші А4, ручки

**Хід роботи:** учасникам необхідно розробити нову модель себе та описати свої нові цінності, переконання, пріоритети та цілі відповідно до отриманих знань та умінь, що були отримані на програмі. Після цього окреслити шляхи підвищення мотивації та інструменти досягнення цілей тощо.

**Запитання для обговорення:** Чи подобається нова модель себе? Чи будете їй слідувати?

#### **Вправа «Тут і зараз»**

**Мета:** формування навичок перебувати у теперішньому, фіксувати моменти та насолоджуватися ними.

**Хід роботи:** групове обговорення. Учасники по черзі фіксують увагу на оточуючих предметах та емоціях й почуттях, що виникають. По черзі діляться своїми думками. У форматі дискусії формуємо шляхи концентрації уваги на теперішньому.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було виконувати вправу? Чи будете слідувати шляхам концентрації уваги, які були сформовані?

### **Вправа «Мій ідеальний день»**

**Мета:** розвиток навичок ефективного планування дня.

**Обладнання:** аркуш А4, ручки.

**Хід роботи:** учасникам необхідно зафіксувати на папері яким має бути його ідеальний день у найдрібніших деталях: що ви маєте робити, як виглядає тощо. Після цього необхідно визначити, що із цього найбільше необхідне вам, що не дуже необхідно, але хотілося б щоб було і від чого потрібно відмовитися.

**Запитання для обговорення:** Чи легко було виконувати вправу? Чи можливо щоб така схема дня була реальністю?

### **Вправа «Кінець»**

**Мета:** вербальне підведення підсумків, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до психолога.

**Хід роботи:** учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним для них була корекційна програма, наскільки були виправдані сподівання, що нового відкрили; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівника.