Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено
кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
протокол №____ від _____
завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Взаємозв'язок перфекціонізму та страху помилки з прокрастинацією в процесі адаптації до умов війни

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Анастасія ЛАХТІНА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олександр БАЖЕНОВ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)

«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Лахтіна Анастасія Ігорівна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: Взаємозв'язок перфекціонізму та страху помилки з прокрастинацією в процесі адаптації до умов війни

керівник роботи Баженов Олександр Володимирович, старший викладач
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4400

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків і списку використаних джерел. Текст роботи складає 48 сторінок, з них обсяг основного

тексту – 39 сторінок. Список використаних джерел налічує 11 позицій.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Визначення психологічних особливостей прояву перфекціонізму та прокрастинації в умовах воєнного стресу;
2) Підбір та обґрунтування психодіагностичних методик для дослідження перфекціонізму, прокрастинації та залученості до діяльності;
3) Проведення емпіричного дослідження та аналіз отриманих результатів;
4) Інтерпретація виявлених психологічних закономірностей і взаємозв’язків між досліджуваними показниками;
5) Розробка практичних рекомендацій щодо зниження проявів дезадаптивного перфекціонізму та прокрастинації в умовах тривалого стресу.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Аналіз наукових джерел та теоретичних матеріалів з теми дослідження	05.02.2026	Виконано
2	Підбір психодіагностичних методик для проведення дослідження	19.02.2026	Виконано
3	Написання теоретичної частини роботи	03.04.2026	Виконано
4	Організація опитування та збір результатів	07.05.2026	Виконано
5	Математико-статистична обробка отриманих даних	16.05.2026	Виконано
6	Інтерпретація результатів дослідження та опис отриманих показників	28.05.2026	Виконано
7	Узагальнення результатів дослідження та підготовка практичних рекомендацій	02.06.2026	Виконано
8	Доопрацювання дипломної роботи	06.06.2026	Виконано
9	Здача завершеної роботи	07.06.2026	Виконано
10	Підготовка виступу та презентації	08.06.2026	Виконано

6. Дата видачі завдання «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Анастасія ЛАХТІНА
(підпис) (ім’я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олександр БАЖЕНОВ
(підпис) (ім’я, прізвище)

ЗМІСТ

ВСТУП **8**

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ТРУДОГОЛІЗМУ **13**

1.1 Підходи до вивчення перфекціонізму 13

1.1.1 Сутність перфекціонізму та особливості його прояву 14

1.1.2 Методика для дослідження перфекціонізму 15

1.1.3 Сутність прокрастинації, типи та методи її подолання 16

1.1.4 Методика для дослідження прокрастинації 18

1.1.5 Сутність трудоголізму та особливості його прояву 19

1.1.6 Методика для дослідження трудоголізму 20

1.1.7 Психологічні особливості продуктивності в складних життєвих умовах 20

Висновки до Розділу 1 22

РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЗАЛУЧЕНОСТІ **24**

2.1 Теоретичне обґрунтування інструментарію 24

2.2 Організація і проведення дослідження 25

2.3 Характеристика вибірки дослідження 26

2.4 Аналіз дослідження та інтерпретація 26

2.5 Аналіз кореляційних зв’язків між перфекціонізмом, прокрастинацією та залученістю в роботу 38

2.6 Практичні рекомендації щодо зниження проявів прокрастинації та дезадаптивного перфекціонізму 41

Висновки до Розділу 2 43

ВИСНОВКИ **45**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **47**

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 47 сторінок, 9 рисунків, 3 таблиці, 11 використаних літературних джерел.

Об'єктом дослідження є прояви прокрастинації у структурі психічної саморегуляції діяльності особистості в умовах адаптації до воєнних обставин.

Предметом дослідження є особливості взаємозв'язку перфекціонізму та страху помилки з рівнями вираженості прокрастинації.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив тенденцій перфекціонізму і страху помилки на рівень прокрастинації особистості, що дозволить глибше зрозуміти психологічні механізми відкладання завдань та особливості адаптації до складних життєвих умов.

Основні задачі дослідження:

1. Ознайомитися з науковими матеріалами про перфекціонізм, страх помилки та прокрастинацію;
2. Відбір репрезентативної вибірки учасників для дослідження;
3. Збір даних за допомогою багатовимірної шкали перфекціонізму Р. Фроста, Утрехтської шкали залученості в роботу (UWES) та анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник;
4. Обробка та аналіз отриманих результатів;
5. Інтерпретація даних з метою визначення взаємозв'язку перфекціонізму та страху помилки з проявами прокрастинації в умовах адаптації до війни.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для психологічної допомоги та підтримки осіб, які перебувають у стресових або кризових умовах, зокрема учасників воєнних дій. Отримані дані дозволять розробити рекомендації для покращення адаптації, зниження проявів прокрастинації та підвищення ефективності виконання завдань у складних життєвих обставинах.

Ключові слова: перфекціонізм, страх помилки, прокрастинація, адаптація до війни.

ABSTRACT

The qualification paper contains: 47 pages, 9 figures, 3 tables, 11 references.

The **object of the study** is the manifestations of procrastination within the structure of an individual's psychological self-regulation of activity under conditions of adaptation to wartime circumstances.

The **subject of the study** is the characteristics of the relationship between perfectionism and fear of failure and the levels of procrastination severity.

The **purpose of the study** is to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of perfectionism tendencies and fear of mistakes on an individual's level of procrastination, thereby enabling a deeper understanding of the psychological mechanisms of task postponement and the specifics of adaptation to challenging life circumstances.

The main objectives of the study are:

1. To review scientific literature on perfectionism, fear of mistakes, and procrastination;
2. To select a representative sample of participants for the study;
3. To collect data using the Frost Multidimensional Perfectionism Scale, the Utrecht Work Engagement Scale (UWES), and the questionnaire "Reasons for Personal Tendency to Postpone Tasks" by M. Dvornyk;
4. To process and analyze the obtained results;
5. To interpret the data in order to determine the relationship between perfectionism and fear of mistakes and the manifestations of procrastination in the context of adaptation to wartime.

The **practical significance** of the study lies in the potential application of its findings for psychological assistance and support of individuals in stressful or crisis situations, including combatants. The obtained data will enable the development of recommendations for improving adaptation, reducing procrastination, and enhancing task performance effectiveness under challenging life circumstances.

Keywords: perfectionism, fear of mistakes, procrastination, adaptation to war.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Перфекціонізм – це психологічна риса особистості, яка має великий вплив на поведінку людини. Зв'язок між перфекціонізмом, страхом помилок та прокрастинацією не завжди очевидний. Багато людей прагнуть виконувати свої завдання з ідеальними стандартами, мають дуже високі стандарти та бояться помилитися. Окрім забезпечення мотиваційного розвитку та підвищення продуктивності, страх помилки може сприяти тривозі та невпевненості, що, у свою чергу, сприяє прокрастинації. Вивчення цих процесів є складним, особливо в ситуації тривалого стресу, оскільки присутні внутрішні почуття, що посилюються зовнішніми факторами.

У реальному сучасному житті людей, які живуть у воєнний час, процес адаптації пов'язаний з вищим рівнем стресу, невизначеності та емоційної втоми. Постійний рівень стресу може створювати більше страху щодо помилок та завищені очікування від себе щодо досягнення недосяжного рівня якості у своїй роботі, що призводить до існування прокрастинації як механізму подолання труднощів, щоб уникнути внутрішнього відчуття стресу. Для студентів це ще важливіше, оскільки академічний тиск поєднується з досвідом переживання наслідків війни, що є додатковим рівнем психологічного навантаження.

Це дослідження важливе, оскільки нам потрібно більше дізнатися про зв'язок між перфекціонізмом, страхом помилок та прокрастинацією у стресових ситуаціях під впливом війни. Розуміння того, як ці фактори взаємодіють один з одним, може дозволити розробити обґрунтовані психологічні поради та програми підтримки, щоб полегшити адаптацію людини до суворих умов життя, зменшити ступінь емоційного стресу та підвищити продуктивність.

Об'єктом дослідження є прокрастинація як психологічне явище в умовах адаптації особистості до воєнних обставин.

Предметом дослідження є взаємозв'язок перфекціонізму та страху помилки з проявами прокрастинації в контексті воєнних обставин.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив особливості перфекціонізму і страху помилки на рівень прокрастинації особистості, що дозволить глибше зрозуміти психологічні механізми відкладання завдань та особливості адаптації до складних життєвих умов.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що високий рівень перфекціонізму та виражений страх помилки позитивно пов’язані з підвищеним рівнем прокрастинації в умовах воєнного стресу. Передбачається, що особи, які характеризуються надмірною самокритичністю, високими стандартами та тривогою щодо можливих помилок, частіше відкладають виконання завдань як спосіб уникнення психологічного дискомфорту. Водночас очікується, що вищий рівень залученості до діяльності може послаблювати прояви прокрастинації навіть за наявності перфекціоністичних тенденцій.

Основні задачі дослідження:

1. Ознайомитися з науковими матеріалами про перфекціонізм, страх помилки та прокрастинацію;
2. Відбір репрезентативної вибірки учасників для дослідження;
3. Збір даних за допомогою багатовимірної шкали перфекціонізму Р. Фроста, Утрехтської шкали залученості в роботу (UWES) та анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник;
4. Обробка та аналіз отриманих результатів;
5. Інтерпретація даних з метою визначення взаємозв’язку перфекціонізму та страху помилки з проявами прокрастинації в умовах адаптації до війни.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів. До теоретичних методів належали аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблематики перфекціонізму, страху помилки, прокрастинації та психологічної адаптації в умовах воєнного стресу.

До методів збору емпіричної інформації було віднесено опитування та психодіагностичне тестування із використанням таких методик: «Багатовимірна

шкала перфекціонізму» Р. Фроста (FMPS), Утрехтська шкала залученості в роботу (UWES) В. Шауфелі та Беккера, а також анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Для обробки отриманих результатів використовувалися методи математико-статистичного аналізу, зокрема обчислення мінімальних та максимальних значень, середніх показників і стандартного відхилення. Також застосовувалися якісний аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних даних.

Характеристика вибірки дослідження. У дослідженні взяли участь 31 респондент жіночої статі віком від 16 років. До вибірки увійшли учні, студенти та особи, які поєднують навчальну і професійну діяльність. Дослідження проводилося в онлайн-форматі з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності.

Інформаційна база дослідження. Інформаційну базу дослідження становили наукові праці вітчизняних і зарубіжних авторів з проблематики перфекціонізму, прокрастинації, страху помилки та психологічної адаптації особистості, матеріали наукових статей, психодіагностичні методики.

Новизна одержаних результатів. Новизна дослідження полягає у комплексному вивченні взаємозв’язку перфекціонізму, страху помилки та прокрастинації в умовах воєнного стресу. У роботі проаналізовано особливості прояву дезадаптивних компонентів перфекціонізму та їхній зв’язок зі схильністю до відтермінування завдань у сучасних умовах психологічної нестабільності.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, консультантів та фахівців психологічної служби для розробки рекомендацій щодо зниження проявів дезадаптивного перфекціонізму, профілактики прокрастинації та розвитку навичок емоційної саморегуляції в умовах тривалого стресу. Матеріали дослідження також можуть бути корисними у роботі зі студентською молоддю та особами, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Методологічні основи і методи: Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста – це психодіагностична методика, розроблена Р. Фрост та його колегами у 1990 році для вимірювання структури й рівня перфекціонізму як особистісної риси. Методика ґрунтується на уявленні про перфекціонізм як багатовимірне явище, що поєднує високі особисті стандарти з підвищеною самокритикою, занепокоєністю помилками та сумнівами у власних діях.

Опитувальник складається з 35 тверджень і охоплює шість основних компонентів перфекціонізму: особисті стандарти, організованість, занепокоєність помилками, сумніви у власних діях, батьківські очікування та батьківську критику. Також визначається загальний показник перфекціонізму. [1]

У межах даного дослідження ця методика буде використана для визначення рівня та структурних особливостей перфекціонізму в учасників, що дозволить проаналізувати його взаємозв'язок зі страхом помилки та прокрастинацією в умовах адаптації до воєнних обставин.

Утрехтська шкала залученості в роботу (UWES) – це психодіагностична методика, розроблена В. Шауфелі та Беккер у 2003 році для вимірювання рівня залученості особистості до діяльності. Вона спрямована на оцінку позитивного психологічного стану, що характеризується енергійністю, відданістю справі та заглибленістю в процес виконання завдань.

Опитувальник складається з 17 тверджень і дозволяє визначити три основні компоненти залученості: енергійність, відданість та заглибленість. Отримані результати дають можливість оцінити ступінь включеності особистості в роботу або навчальну діяльність. [2]

У межах даного дослідження ця методика буде використана для аналізу рівня залученості учасників до діяльності та подальшого вивчення її взаємозв'язку з перфекціонізмом, страхом помилки та прокрастинацією в умовах адаптації до воєнних обставин.

Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» – це психодіагностична методика, розроблена М. Дворник для вивчення психологічних чинників прокрастинації. Методика створена на основі теоретичного аналізу проблеми відтермінування діяльності та ґрунтується на припущенні, що прояви прокрастинації можуть періодично виникати в будь-якої особистості.

Опитувальник містить 41 твердження, які відображають основні причини схильності до відкладання завдань, зокрема: недооцінку власної готовності до виконання завдання, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтацію на соціальну винагороду та педантичні схильності. [3]

У межах даного дослідження ця анкета буде використана для визначення провідних причин прокрастинації в учасників та подальшого аналізу її взаємозв’язку з перфекціонізмом і страхом помилки в умовах адаптації до воєнних обставин.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ТРУДОГОЛІЗМУ

1.1 Підходи до вивчення перфекціонізму

Перфекціонізм у сучасному суспільстві привертає значну увагу дослідників, оскільки культура успіху, високих досягнень та постійного самовдосконалення стає все більш поширеною. У багатьох соціальних інститутах, зокрема в освітньому середовищі, значна увага приділяється результатам, успішності та конкуренції. Такі умови можуть формувати у людини прагнення до ідеалу, але водночас сприяти появі почуття невпевненості у власних можливостях та страху помилок.

У психології перфекціонізм розглядається як складне багатовимірне явище, яке має як позитивні, так і негативні прояви. З одного боку, він може виступати важливим чинником особистісного розвитку, стимулювати високі досягнення, організованість та наполегливість у діяльності. З іншого боку, надмірне прагнення до досконалості, встановлення нереалістично високих стандартів та постійна критичність до себе можуть призводити до емоційного напруження, зниження задоволеності результатами діяльності та виникнення психологічних труднощів.

Проблема перфекціонізму відносно недавно стала предметом систематичних наукових досліджень. Найбільш активно вона розроблялася у працях зарубіжних учених, які розглядали перфекціонізм як важливу характеристику особистості, що впливає на поведінку, мотивацію та міжособистісні взаємини. У вітчизняній психології питання перфекціонізму також поступово набуває актуальності та висвітлюється у працях сучасних науковців.

На сьогодні в психології сформувалося кілька підходів до розуміння цього феномену. Одні дослідники розглядають перфекціонізм як прагнення до самовдосконалення, інші – як особистісну установку або як стійку рису

характеру. Крім того, існують різні наукові підходи до його вивчення, зокрема функціонально-дисфункціональний, генетичний, структурно-психологічний та соціально-функціональний.

Таким чином, перфекціонізм є складним психологічним явищем, яке має різні причини виникнення, форми прояву та наслідки для розвитку особистості. Саме тому було обрано тему дослідження перфекціонізму, оскільки вона дозволяє краще зрозуміти особливості прагнення людини до досконалості та його вплив на поведінку, емоційний стан і діяльність. Вивчення цього феномену є важливим не лише з теоретичної точки зору, але й з практичної, адже допомагає визначити, яким чином високі особистісні стандарти можуть впливати на адаптацію людини, її мотивацію та ставлення до власних результатів. [4]

1.1.1 Сутність перфекціонізму та особливості його прояву

У сучасній психології поняття перфекціонізму набуває все більшої актуальності. Якщо раніше цей термін був маловідомим і використовувався переважно у наукових колах, то сьогодні він широко застосовується для опису прагнення людини до ідеального результату. Дослідники зазначають, що прояви перфекціонізму спостерігаються не лише серед дорослих, але й серед молоді та підлітків. Це частково пов’язано з умовами сучасного суспільства, у якому людина часто оцінюється за своїми досягненнями, успішністю та результатами діяльності.

У психологічній літературі перфекціонізм зазвичай розглядається як прагнення людини встановлювати дуже високі, інколи навіть нереалістичні стандарти для себе. При цьому важливою особливістю є схильність оцінювати власну цінність через результати діяльності та досягнення. Однією з характерних рис такого мислення є принцип «все або нічого», коли будь-який результат сприймається або як повний успіх, або як невдача. Через це навіть досить хороші результати можуть викликати у людини відчуття незадоволення.

Серед основних ознак перфекціонізму виділяють прагнення досягти ідеального результату, встановлення надмірно високих цілей, страх помилок,

постійну самокритику та нездатність відчувати повне задоволення від досягнутого. Крім того, перфекціоністи можуть висувати високі вимоги не лише до себе, але й до оточуючих.

У сучасних дослідженнях часто розрізняють два основні типи перфекціонізму – адаптивний і дезадаптивний. Адаптивний перфекціонізм пов’язаний із високими особистісними стандартами, прагненням до розвитку та організованістю. Натомість дезадаптивний перфекціонізм супроводжується страхом невдачі, постійною тривожністю, незадоволеністю власними результатами та надмірною самокритикою.

Особливу увагу дослідники приділяють саме негативним проявам перфекціонізму, оскільки вони можуть призводити до різних психологічних труднощів. Зокрема, надмірне прагнення до досконалості може викликати постійний стрес, емоційне виснаження, тривожність та зниження задоволеності власним життям. У деяких випадках це також пов’язано з униканням діяльності через страх зробити помилку.

Таким чином, перфекціонізм є складним психологічним явищем, яке поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові особливості. Його прояви можуть як стимулювати особистісний розвиток, так і створювати певні психологічні труднощі, що зумовлює необхідність подальшого вивчення цього феномену. [5][6]

1.1.2 Методика для дослідження перфекціонізму

Для емпіричного вивчення рівня перфекціонізму у дослідженні використовується методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS). Даний опитувальник був розроблений групою зарубіжних дослідників на чолі з Р. Фростом у 1990 році та є одним із найбільш поширених інструментів для дослідження перфекціонізму в психології.

У межах цієї концепції перфекціонізм розглядається як поєднання дуже високих особистісних стандартів із тенденцією до надмірної самокритики. Така

особливість може проявлятися у підвищеній тривожності щодо можливих помилок, сумнівах у власних рішеннях та прагненні досягати максимально ідеального результату.

Опитувальник складається з 35 тверджень, які відображають різні аспекти прояву перфекціонізму. Методика побудована на шестикомпонентній моделі, що включає такі шкали:

- ***особисті стандарти*** – схильність людини встановлювати високі вимоги до власних результатів;
- ***організованість*** – прагнення до порядку, структурованості та планування діяльності;
- ***занепокоєність помилками*** – надмірна чутливість до власних помилок та страх їх допустити;
- ***сумніви у власних діях*** – невпевненість у правильності прийнятих рішень та виконаної роботи;
- ***батьківські очікування*** – відчуття високих вимог з боку батьків;
- ***батьківська критика*** – сприйняття критичного ставлення батьків до результатів діяльності.

Учасникам дослідження пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за п’ятибальною шкалою. Якщо респондент повністю не погоджується з твердженням, він обирає варіант 1, якщо важко визначитися – 3, а у випадку повної згоди – 5. Отримані відповіді дозволяють визначити вираженість окремих компонентів перфекціонізму та загальний рівень його прояву у досліджуваних.

1.1.3 Сутність прокрастинації, типи та методи її подолання

У сучасному світі, де високий темп життя та постійні вимоги до компетентності й швидкості прийняття рішень стали нормою, все частіше зустрічається явище прокрастинації – схильності відкладати важливі або складні справи на потім. Воно проявляється у різних сферах життя: навчанні, роботі, побуті, соціальних і навіть політичних процесах. Термін «прокрастинація»

походить від латинського *prōcrāstinātiō* і буквально означає «відкладати на завтра». Психологічно це явище характеризується постійним перенесенням важливих завдань, навіть якщо людина усвідомлює їхню значущість, і супроводжується емоційним дискомфортом у вигляді тривоги, провини, сорому або невдоволення собою. Прокрастинація проявляється у двох основних напрямках: відкладанні виконання завдань та затримці прийняття рішень, навіть за наявності всіх необхідних умов для їх реалізації.

Існують різні види прокрастинації, зокрема академічна, трудова, соціальна, побутова, політична, невротична та компульсивна. За тривалістю та інтенсивністю явище поділяють на нормативну, тимчасову, яка виникає час від часу у будь-якої людини і не становить загрози, та ненормативну, стійку, що негативно впливає на продуктивність і психічне здоров'я. За характером поведінки виділяють пасивних прокрастинаторів, які несвідомо відкладають справи через невпевненість у собі або страх помилки, та активних, які свідомо переносять завдання на зручний момент.

Причинами прокрастинації є поєднання психологічних, соціально-психологічних, педагогічних і психофізіологічних факторів. Серед психологічних – низька мотивація, підвищена тривожність, неадекватна самооцінка, надмірна самокритичність і складнощі в організації часу та завдань. Соціально-психологічні фактори включають вплив оточення, авторитарність батьків і неприємні соціальні умови. Педагогічні фактори пов'язані як із надмірними, так і з відсутніми вимогами з боку викладачів, браком керівництва або консультацій, а психофізіологічні – зі станом здоров'я, темпераментом, імпульсивністю та низьким життєвим тонусом. Емоції, що часто ховаються за прокрастинацією, включають страх перед невідомим результатом, печаль через незавершене минуле, радість очікування, злість через неприйнятні завдання та почуття сорому і провини, які посилюють відкладання справ. Важливо відрізняти прокрастинацію від ліні: якщо відкладання заважає досягненню

конкретної мети, але людина прагне її реалізувати, це прокрастинація; якщо ж мета неактуальна або бажання її досягти відсутнє, це лінь.

Ефективними методами подолання прокрастинації є планування часу, визначення пріоритетів, розбиття великих завдань на менші та легші, регулярний контроль виконання, зниження тривожності через сон і релаксаційні практики, а також візуалізація успішного завершення завдань, що стимулює дію і підвищує мотивацію. Розуміння природи прокрастинації, її типів, причин і емоційних складових допомагає ефективніше управляти власною поведінкою, підвищувати продуктивність і зберігати психічне благополуччя. [7][8]

Отже, прокрастинація є складним явищем, яке охоплює поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти. Її виникнення пов'язують не лише з особистісними особливостями людини, а й з характеристиками самого завдання. Імовірність відкладання зростає, коли завдання сприймається як нудне, рутинне, складне або коли результат від його виконання буде помітний лише через тривалий час. Водночас прокрастинація часто супроводжується труднощами самоконтролю, підвищеною тривожністю, страхом невдачі та перфекціоністичними установками, що може посилювати схильність до зволікання. [9]

1.1.4 Методика для дослідження прокрастинації

Для визначення прокрастинації у дослідженні використовується анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. С. Дворник. Цей опитувальник був створений на основі теоретичного аналізу проблеми прокрастинації та виходив із припущення, що будь-яка особистість час від часу може демонструвати ознаки відкладання справ. Анкету розроблено в межах дисертаційного дослідження, присвяченого соціально-психологічним практикам відтермінування у процесі конструювання особистістю власного майбутнього. Остаточний варіант анкети складається з 41 твердження, які охоплюють п'ять основних чинників прокрастинації: недооцінку власної готовності до виконання завдання, страх перед відповідальністю, знижений рівень зацікавленості,

орієнтацію на соціальну винагороду та педантичні схильності. Інструкція для учасників дослідження передбачає уважне оцінювання власної поведінки під час виконання завдань та позначення рівня згоди з кожним твердженням. Анкета дозволяє комплексно оцінити причини відкладання справ і визначити особливості прокрастинаційних тенденцій конкретної особистості.

1.1.5 Сутність трудоголізму та особливості його прояву

Явище трудоголізму, у загальному розумінні означає надмірну працьовитість. ***Трудоголік*** – це людина, яка повністю віддає себе роботі, витрачаючи на виконання професійних обов'язків більше часу та зусиль, ніж передбачено посадовими інструкціями. Хоча термін «трудоголізм» з'явився наприкінці 1960-х рр., повноцінне дослідження цього явища почалося лише на межі XX–XXI століть, коли стало помітно, що надмірна відданість роботі відбувається часто за рахунок інших важливих сфер життя. Діяльність трудоголіків неможливо оцінювати однозначно: вона може бути як нормальною та продуктивною, так і залежною, що має негативні наслідки для психічного та фізичного стану людини. Трудоголіки охоче беруться за важку, надурочну або «авральну» роботу, що робить їх цінними для термінових завдань, проте для молодої людини таке занурення може проявлятися як захоплення та здорові амбіції. У разі дистанційної або сезонної роботи трудоголізм проявляється через надмірну концентрацію на завданнях і нехтування відпочинком, що негативно позначається на сімейних стосунках, соціальній взаємодії та власному психічному здоров'ї. Трудоголізм пов'язаний із психологічною залежністю, яка виникає через нездатність правильно розставляти пріоритети та домінування суспільних норм, що схвалюють понаднормову працю. Особливо небезпечною стає ситуація, коли трудоголіком є керівник, який вимагає такого ж режиму від підлеглих, що порушує ритм роботи та загрожує безпеці працівників. Визначальним для відмінності працелюбства від трудоголізму є ставлення до роботи як до засобу чи самоцілі: працелюб працює стільки, скільки потрібно для виконання завдання та отримує задоволення від процесу, а трудоголік працює

постійно, не здатен переключитися на інші сфери життя та отримує задоволення лише від самого факту праці. Наслідком тривалої надмірної зайнятості стає виснаження організму, емоційне вигорання, ігнорування норм охорони праці та підвищена загроза життю та здоров'ю. [10]

1.1.6 Методика для дослідження трудоголізму

Надмірна відданість роботі може стати показником не лише працьовитості, а й особистісних тенденцій до емоційного виснаження або зсуву пріоритетів у бік професійної активності. Для дослідження трудоголізму та залученості в роботу у психологічних дослідженнях застосовується Утрехтська шкала залученості в роботу (UWES), розроблена Шауфелі та Беккером. Цей опитувальник складається з 17 тверджень, що дозволяють оцінити три основні аспекти трудової залученості. Перший аспект, енергійність, відображає рівень фізичної та психічної готовності докладати зусиль, наполегливість у подоланні труднощів і здатність витримувати навантаження. Другий аспект, відданість, показує, наскільки людина відчуває прихильність до своєї роботи, усвідомлює її значимість, відчуває гордість та натхнення від результатів своєї діяльності. Третій аспект, заглибленість, описує стан повного занурення в роботу, коли людина повністю концентрується на виконанні завдань, змінює сприйняття часу і не відчуває бажання відволіктися. Опитування проводиться шляхом оцінки кожного твердження за частотою власних переживань, де 0 означає відсутність такого досвіду, а подальші позиції шкали відображають, як часто виникають ці відчуття. Використання UWES дозволяє визначити рівень трудової залученості та співвіднести його з іншими особистісними характеристиками, такими як прокрастинація або схильність до надмірного перфекціонізму, що допомагає комплексно оцінити баланс між активністю та ефективністю в роботі.

1.1.7 Психологічні особливості продуктивності в складних життєвих умовах

Прокрастинація, перфекціонізм і трудоголізм залишаються важливими аспектами дослідження психологічного функціонування людини, оскільки вони

безпосередньо впливають на продуктивність, організацію часу та здатність ефективно виконувати завдання. У складних і стресових умовах, таких як воєнний стан, підвищений рівень тривожності, невизначеності та психоемоційного навантаження може посилюватися схильність до відкладання справ, надмірного прагнення до ідеалу або надмірного занурення у роботу. Це, у свою чергу, може знижувати ефективність діяльності, погіршувати самопочуття та спричиняти емоційне вигорання. Вивчення цих явищ дозволяє краще зрозуміти, як різні психологічні особливості взаємодіють у періоди високого стресу та нестабільності, і дає можливість розробляти практичні рекомендації для підтримки продуктивності та психічного здоров’я. Особливо важливо оцінювати ці тенденції серед людей, які перебувають у складних соціально-побутових умовах, оскільки їхнє психологічне функціонування безпосередньо впливає на здатність ефективно планувати, приймати рішення та адаптуватися до нових викликів.

Висновки до Розділу 1

Перфекціонізм, прокрастинація та трудоголізм є важливими аспектами психологічного функціонування людини, які безпосередньо впливають на ефективність діяльності, організацію часу та здатність до адаптації в різних життєвих умовах. Перфекціонізм проявляється у прагненні до ідеального результату, встановленні високих стандартів і постійній самокритиці, що може стимулювати особистісний розвиток і високі досягнення, але водночас створює ризик емоційного напруження, тривожності та незадоволеності результатами. Прокрастинація, як схильність відкладати важливі завдання, супроводжується емоційним дискомфортом, страхом помилки та внутрішнім конфліктом, що може знижувати продуктивність та загальне самопочуття. Трудоголізм, у свою чергу, характеризується надмірною відданістю роботі, що інколи може проявлятися як захоплення і здорові амбіції, але у більшості випадків пов'язаний із психологічною залежністю та ризиком емоційного вигорання, порушенням балансу між роботою та особистим життям, а також негативним впливом на фізичне здоров'я.

Для емпіричного дослідження цих явищ використовуються відповідні методики, які дозволяють оцінити окремі аспекти поведінки та особистісних характеристик. Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста дозволяє визначити рівень особистих стандартів, організованості, тривожності через помилки, сумнівів у власних діях та сприйняття батьківських очікувань і критики. Анкета М. Дворник дає змогу комплексно оцінити схильність до прокрастинації через аналіз причин відкладання завдань, таких як недооцінка готовності, страх відповідальності, знижений інтерес, орієнтація на соціальну винагороду та педантичні схильності. Утрехтська шкала залученості в роботу Шауфелі та Беккера дозволяє визначити рівень енергійності, відданості та заглибленості у діяльність, що допомагає відрізнити здорову працьовитість від надмірного трудоголізму та оцінити баланс між активністю та ефективністю.

Особливу актуальність дослідження цих явищ набуває в умовах складних і стресових життєвих обставин, таких як сучасна ситуація в Україні після повномасштабного вторгнення 2022 року. Підвищений рівень невизначеності, тривожності та психоемоційного навантаження створює сприятливі умови для посилення прокрастинації, надмірного перфекціонізму або патологічної відданості роботі. У таких умовах здатність людини ефективно планувати діяльність, контролювати емоції, розставляти пріоритети та підтримувати баланс між роботою, відпочинком і соціальними взаємодіями стає критичною для збереження продуктивності, психічного здоров'я та загального благополуччя.

Таким чином, вивчення перфекціонізму, прокрастинації та трудоголізму дозволяє комплексно оцінити психологічні особливості особистості та її адаптивні ресурси в умовах підвищеного стресу і нестабільності. Воно надає можливість не лише визначити рівень цих явищ, але й розробляти практичні рекомендації для підтримки ефективності, зниження емоційного виснаження та формування здорового балансу між професійною активністю та особистим життям. Вивчення цих явищ залишається актуальним і необхідним для розуміння того, як психологічні характеристики впливають на поведінку та продуктивність у складних соціально-побутових умовах, забезпечуючи можливість цілеспрямованої підтримки та розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЗАЛУЧЕНОСТІ

2.1 Теоретичне обґрунтування інструментарію

Для дослідження особливостей перфекціонізму у роботі використано методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS), розроблену Р. Фростом та його колегами у 1990 році. Даний опитувальник є одним із найбільш поширених інструментів для вивчення перфекціонізму.

Методика ґрунтується на уявленні про перфекціонізм як поєднання високих особистісних стандартів із вираженою самокритикою, тривожністю щодо можливих помилок і сумнівами у власних діях. Така структура дозволяє розглядати перфекціонізм не лише як ресурс розвитку, а і як фактор психологічного напруження.

Опитувальник складається з 35 тверджень і включає шість основних шкал: особисті стандарти, організованість, занепокоєність помилками, сумніви у власних діях, батьківські очікування та батьківську критику. Кожна з цих шкал відображає окремий аспект перфекціонізму. Учасникам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за п’ятибальною шкалою, що дозволяє визначити як загальний рівень перфекціонізму, так і його структурні компоненти.

Наступною використаною методикою є анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. С. Дворник, яка застосовується для дослідження прокрастинації. Дана методика розроблена на основі теоретичного аналізу проблеми відкладання діяльності та враховує багатофакторну природу цього явища.

Анкета складається з 41 твердження, що охоплюють основні причини прокрастинації, зокрема: недооцінку власної готовності до виконання завдання, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтацію на соціальну

винагороду та педантичні тенденції. Учасникам пропонується оцінити власну поведінку та рівень згоди з поданими твердженнями, що дозволяє визначити провідні чинники відкладання завдань. Методика дає можливість комплексно дослідити психологічні механізми прокрастинації та її індивідуальні прояви. [11]

Також у дослідженні використано Утрехтську шкалу залученості в роботу (Utrecht Work Engagement Scale, UWES), розроблену В. Шауфелі та Беккером. Дана методика спрямована на оцінку рівня залученості особистості до діяльності та її психологічного стану в процесі виконання завдань.

Опитувальник містить 17 тверджень і дозволяє визначити три ключові компоненти залученості: енергійність, відданість та заглибленість. Енергійність відображає рівень активності та витривалості, відданість характеризує емоційне ставлення до діяльності та її значущість для особистості, а заглибленість описує ступінь концентрації та занурення у процес виконання завдань.

Учасники оцінюють частоту власних переживань за шкалою, де початкове значення означає відсутність відповідного досвіду, а подальші значення – зростання його інтенсивності. Використання цієї методики дозволяє визначити рівень включеності особистості у діяльність та проаналізувати її зв’язок із перфекціонізмом і прокрастинацією.

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій дозволяє комплексно дослідити взаємозв’язок перфекціонізму, страху помилки, залученості до діяльності та прокрастинації в умовах адаптації до воєнного стресу, що забезпечує надійність та обґрунтованість отриманих результатів.

2.2 Організація і проведення дослідження

Дослідження було організоване та проведене в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, що дозволило забезпечити зручність збору емпіричних даних та доступність участі для респондентів. У межах платформи було відтворено необхідний психодіагностичний інструментарій відповідно до обраних методик.

Перед початком дослідження респондентам надавалася інструкція щодо проходження опитування, у якій пояснювалися мета дослідження, особливості виконання завдань та порядок проходження методик. Учасники самостійно ознайомлювалися з твердженнями та обирали відповіді згідно власного досвіду та суб'єктивних відчуттів.

Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності та анонімності, що забезпечувало щирість відповідей і достовірність отриманих результатів. Персональні дані респондентів не збиралися і не підлягали розголошенню.

Після завершення опитування здійснювався збір відповідей та їх подальша обробка для проведення якісного та кількісного аналізу результатів дослідження.

2.3 Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяли участь 31 респондент, які є учнями, студентами або поєднують навчальну й професійну діяльність.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі, що забезпечило зручність участі та збору даних. Усі респонденти брали участь добровільно та були проінформовані про загальну мету дослідження.

З метою дотримання етичних принципів анонімності та конфіденційності персональні дані респондентів не збиралися.

Обрана вибірка є релевантною темі дослідження, оскільки респонденти, які навчаються або поєднують навчання з професійною діяльністю, часто стикаються з підвищеним навантаженням, високими вимогами до результатів та впливом стресових факторів. Крім того, поєднання різних видів зайнятості може додатково впливати на прояви прокрастинації, перфекціонізму та страху помилки. Такий склад вибірки дозволяє комплексно розглянути психологічні механізми відкладання виконання завдань і адаптації до умов багатозадачності та зовнішніх вимог.

2.4 Аналіз дослідження та інтерпретація

У дослідженні взяли участь респонденти жіночої статі (100% вибірки).

Розподіл вибірки за віком такий, що середній вік – 25,06.

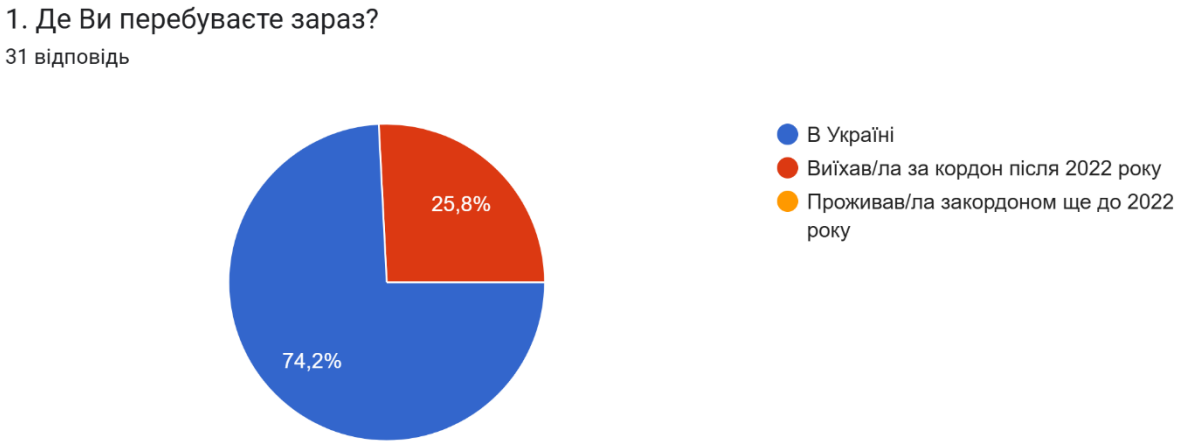


Рис. 2.4.1. Розподіл респондентів за їхнім місцем перебування. Згідно з отриманими результатами, більшість респондентів (74,2%) на момент проведення дослідження перебувають в Україні, тоді як інші 25,8% опитаних виїхали за кордон після 2022 року.



Рис. 2.4.2. Розподіл респондентів за регіонами в Україні. Отримані результати свідчать, що 35,5% респондентів перебувають у безпосередній близькості до бойових дій, ще 22,6% – у регіонах, відносно віддалених від бойових дій. Водночас 16,1% опитаних зазначили, що проживають у регіонах, які періодично зазнають обстрілів, а ще 25,8% респондентів на момент дослідження перебувають за кордоном.

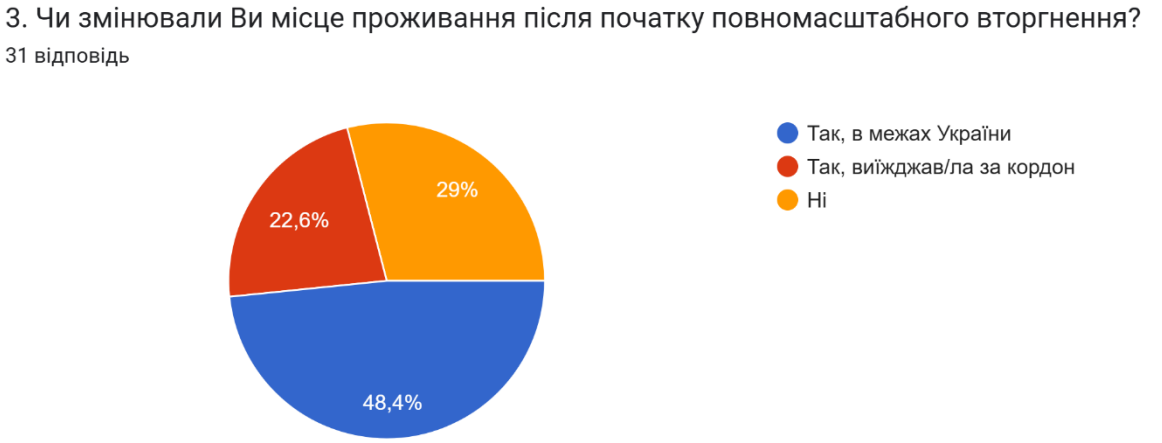


Рис. 2.4.3. Розподіл респондентів за зміною місця проживання після початку повномасштабного вторгнення. Результати дослідження показали, що більшість респондентів (48,4%) змінювали місце проживання в межах України після початку повномасштабного вторгнення. Водночас 22,6% опитаних виїжджали за кордон, тоді як 29% респондентів зазначили, що не змінювали місце проживання після 2022 року.

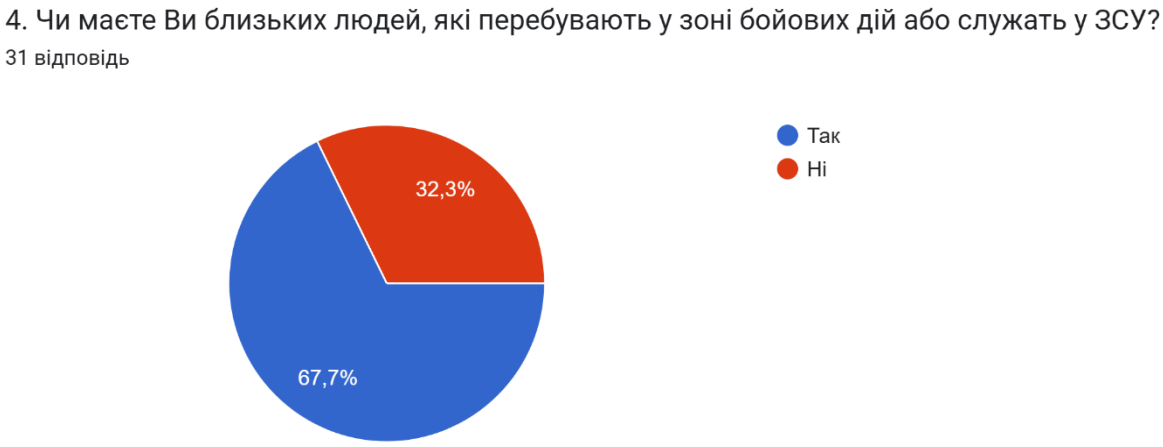


Рис. 2.4.4. Розподіл респондентів за наявністю близьких людей, які перебувають у зоні бойових дій або служать у ЗСУ. Згідно з результатами опитування, більшість респондентів (67,7%) мають близьких людей, які перебувають у зоні бойових дій або проходять службу у Збройних Силах України. Водночас 32,3% опитаних зазначили, що не мають таких близьких осіб.



Рис. 2.4.5. Розподіл респондентів за оцінкою рівня їхньої психологічної напруги з початку повномасштабної війни. Отримані результати свідчать, що найбільша частина респондентів (41,9%) оцінила рівень своєї психологічної напруги у 3 бали. Водночас 29% опитаних визначили свій стан на рівні 4 балів, 16,1% – на рівні 5 балів, а 9,7% респондентів оцінили рівень психологічної напруги у 2 бали, що загалом вказує на переважання помірного та підвищеного рівня психологічної напруги серед учасників дослідження.

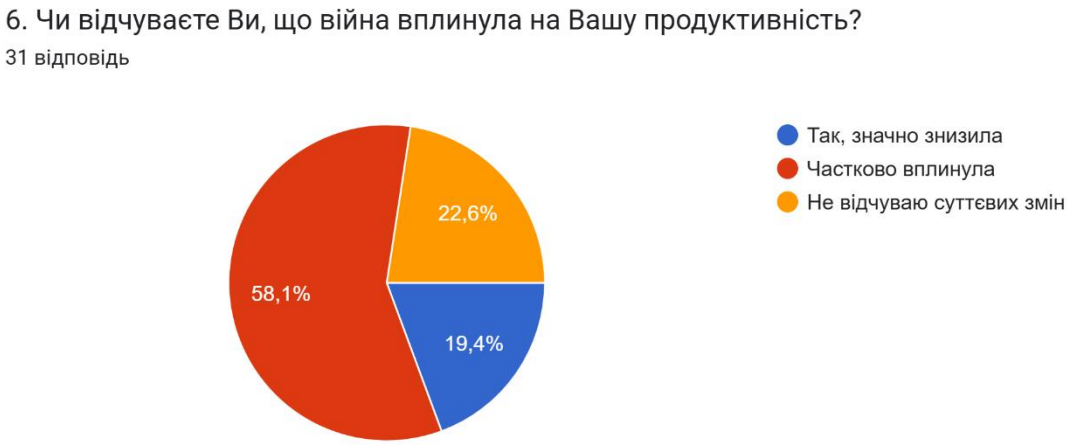


Рис. 2.4.6. Розподіл респондентів за відчуттям впливу війни на їхню продуктивність. Результати дослідження показали, що більшість респондентів (58,1%) відзначають частковий вплив війни на їхню продуктивність. Водночас

19,4% опитаних зазначили значне зниження продуктивності, тоді як 22,6% респондентів не відчувають суттєвих змін у своїй діяльності під впливом війни.

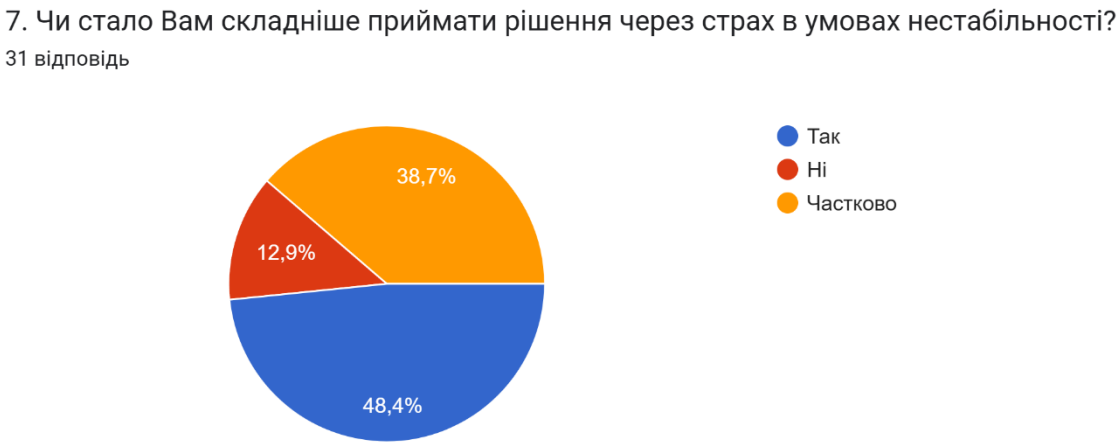


Рис. 2.4.7. Розподіл респондентів за відчуттям складності приймати рішення через страх в умовах нестабільності. Отримані результати свідчать, що частина респондентів (38,7%) відчувають часткові труднощі у прийнятті рішень через страх в умовах нестабільності. Водночас 48,4% опитаних зазначили, що їм стало значно складніше приймати рішення, тоді як 12,9% респондентів не відчувають подібних труднощів.



Рис. 2.4.8. Розподіл респондентів за схильністю відкладати справи через внутрішню напругу або тривогу. Результати дослідження показали, що більшість респондентів (54,8%) відзначають наявність схильності відкладати справи через внутрішню напругу або тривогу. Водночас 29% опитаних зазначили, що

спостерігають це явище іноді, тоді як 16,1% респондентів не помічають подібної поведінкової тенденції.

Нижче наведено узагальнені результати першої методики, що включають мінімальні та максимальні значення, середні показники та стандартні відхилення за кожною шкалою.

Таблиця 2.4.1

Описова статистика для методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста»

	Min	Max	Середнє	Ст. відхил.
Занепокоєність помилки	9	45	27,65	10,87
Особистісні стандарти	12	32	21,68	5,96
Батьківські очікування	6	24	15,52	5,68
Батьківська критика	4	20	12,23	4,72
Сумніви у власних діях	4	19	12,45	4,32
Організованість	15	28	20,84	3,70
Перфекціонізм (за Фростом) (не враховуючи шкалу організованості згідно правил методики)	35	140	89,53	31,55

Результати, отримані за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста», свідчать про варіативність вираженості компонентів перфекціонізму у досліджуваній вибірці. Як видно з таблиці (2.4.1), найвищі середні значення зафіксовано за шкалами «Занепокоєність помилками» (M = 27,65; SD = 10,87) та «Особистісні стандарти» (M = 21,68; SD = 5,96), що може вказувати на виражену схильність респондентів до негативної реакції на помилки та встановлення надмірно високих стандартів у поєднанні з підвищеною значущістю їх дотримання.

Шкала «Батьківські очікування» (M = 15,52; SD = 5,68) відображає помірний рівень сприйняття батьків як таких, що мають високі очікування щодо досягнень респондентів.

Натомість нижчі середні показники спостерігаються за шкалами «Батьківська критика» (M = 12,23; SD = 4,72) та «Сумніви у власних діях» (M = 12,45; SD = 4,32), що може свідчити про відносно меншу вираженість сприйняття батьків як надмірно критичних, а також про помірний рівень перманентних сумнівів щодо якості виконання діяльності.

Шкала «Організованість» (M = 20,84; SD = 3,70) відображає важливість порядку й організованості у діяльності респондентів та характеризується відносно стабільними показниками.

Загальний показник перфекціонізму (M = 89,53; SD = 31,55), розрахований як сума показників за всіма шкалами методики окрім організованості згідно правил методики, відображає помірний рівень його вираженості у вибірці та вказує на наявність індивідуальних відмінностей між респондентами за даною характеристикою.

Далі представлено результати за методикою «Утрехтська шкала залученості в роботу В. Шауфелі та Беккер», які відображають основні кількісні показники за відповідними шкалами у досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.4.2

Описова статистика для методики «Утрехтська шкала залученості в роботу В. Шауфелі та Беккер»

	Min	Max	Середнє	Ст. відхил.
Енергійність	5	38	20,42	9,17
Відданість	1	30	15,97	7,57
Заглибленість	3	33	19,06	7,97
Залученість в роботу (Утрехтська шкала)	9	101	55,45	24,71

Результати, отримані за методикою «Утрехтська шкала залученості в роботу В. Шауфелі та Беккера», свідчать про наявність помірного рівня вираженості компонентів залученості у досліджуваній вибірці. Як видно з таблиці (2.4.2), середній показник за шкалою «Енергійність» становить M = 20,42 (SD = 9,17), що вказує на помірний рівень енергійності, витривалості та готовності респондентів докладати зусилля у процесі діяльності.

За шкалою «Відданість» (M = 15,97; SD = 7,57) спостерігається помірний рівень емоційної значущості діяльності, зацікавленості нею та відчуття її особистісної цінності для респондентів.

Шкала «Заглибленість» характеризується середнім значенням M = 19,06 (SD = 7,97), що може свідчити про помірний рівень концентрації уваги та занурення у виконувану діяльність.

Загальний показник залученості в роботу (M = 55,45; SD = 24,71), розрахований як сума показників за всіма шкалами методики, відображає середній рівень вираженості даного феномену у вибірці. Відповідно до нормативних значень, отримані результати за окремими шкалами загалом відповідають помірному рівню залученості.

Далі представлено результати за методикою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, які відображають основні статистичні показники за відповідними шкалами у досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.4.3

Описова статистика для методики «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник

	Min	Max	Середнє	Ст. відхил.
Недооцінка готовності до виконання завдання	28	63	48,16	8,64
Подолання страху відповідальності	10	29	18,58	4,36
Знижений рівень зацікавленості	12	28	19,45	3,76
Орієнтація на соціальну винагороду	11	30	21,77	4,88
Схильність до педантизму	16	36	25,55	3,91
Схильність до відтермінування завдань (за Дворник)	77	186	133,51	25,55

Згідно з даними таблиці (2.4.3), найвищі середні значення зафіксовано за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» (M = 48,16; SD = 8,64), що може свідчити про схильність респондентів оцінювати завдання як складні або тривалі, а також недооцінювати власні ресурси та можливості для їх виконання.

Шкала «Подолання страху відповідальності» (M = 18,58; SD = 4,36) відображає помірний рівень прояву тривожної поведінки уникнення важливих або складних завдань, що може супроводжуватися пошуком специфічних умов для їх виконання.

За шкалою «Знижений рівень зацікавленості» середнє значення становить M = 19,45 (SD = 3,76), що може вказувати на помірний рівень незацікавленості респондентів щодо окремих видів діяльності, які потребують виконання.

Шкала «Орієнтація на соціальну винагороду» (M = 21,77; SD = 4,88) свідчить про наявність у респондентів орієнтації на отримання соціального схвалення або певної вигоди від виконання завдань.

За шкалою «Схильність до педантизму» (M = 25,55; SD = 3,91) спостерігається тенденція до нерішучості, неквапливості та схильності до внормованості у процесі виконання діяльності.

Загальний показник схильності до відтермінування завдань (M = 133,51; SD = 25,55), розрахований як сума показників за всіма шкалами методики, вказує на помірний рівень вираженості прокрастинації у досліджуваній вибірці та наявність індивідуальних відмінностей між респондентами за даною характеристикою.

Загалом результати дослідження свідчать про переважання помірного рівня вираженості досліджуваних психологічних характеристик у вибірці. Отримані показники відображають особливості психологічного функціонування респондентів в умовах тривалого стресу, емоційної напруги та воєнної нестабільності. Виявлені тенденції дозволяють припустити наявність взаємозв’язку між підвищеними вимогами до себе, емоційним виснаженням та схильністю до відтермінування діяльності в ситуаціях психологічного перевантаження.

Результати за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста» показали, що найбільш вираженими компонентами є занепокоєність помилками та високі особистісні стандарти. Це може свідчити про схильність респондентів надавати значної ваги якості виконання діяльності, орієнтуватися на високі результати та болісно реагувати на можливість помилки або невідповідності власним очікуванням. Водночас показники батьківської критики та сумнівів у власних діях не є надмірно високими, що може вказувати на більшу роль внутрішніх особистісних установок у формуванні психологічної напруги порівняно із зовнішнім критичним впливом.

Показники залученості в роботу за Утрехтською шкалою характеризуються помірним рівнем енергійності, відданості та заглибленості у діяльність. Це свідчить про те, що респонденти загалом зберігають інтерес до навчальної або професійної діяльності та здатність підтримувати залученість до

виконання завдань, однак не демонструють високого рівня психологічної включеності. Подібна тенденція може бути пов’язана з емоційним виснаженням, хронічною напругою та необхідністю постійної адаптації до нестабільних умов воєнного часу.

Результати методики дослідження причин схильності до відтермінування завдань показали помірний рівень вираженості прокрастинації у вибірці. Найбільш вираженим компонентом виявилася недооцінка готовності до виконання завдання, що може свідчити про схильність респондентів сумніватися у достатності власних ресурсів для виконання діяльності або сприймати завдання як надмірно складні, тривалі чи емоційно виснажливі. Також простежується тенденція до уникнення відповідальності в умовах тривоги, а також орієнтація на соціальне схвалення під час виконання діяльності.

Результати загального опитування щодо переживання війни, проведеного перед основними психодіагностичними методиками, узгоджуються з отриманими психологічними показниками. Більшість респондентів повідомляють про помірний або підвищений рівень психологічної напруги, вплив війни на продуктивність, труднощі у прийнятті рішень та схильність відкладати справи через внутрішню тривогу. Значна частина вибірки перебуває у безпосередній близькості до бойових дій або в регіонах, що періодично зазнають обстрілів, змінювала місце проживання після початку повномасштабного вторгнення або має близьких людей у зоні бойових дій чи ЗСУ. Це дозволяє розглядати воєнний контекст як один із факторів, що підсилює емоційну напругу, ускладнює процеси саморегуляції та може впливати на формування дезадаптивних проявів перфекціонізму й прокрастинації.

Узагальнюючи отримані результати, можна припустити наявність взаємозв’язку між дезадаптивними компонентами перфекціонізму, зниженням рівня психологічної залученості та схильністю до прокрастинації. Ймовірно, високі вимоги до себе та страх помилок в умовах хронічного стресу можуть призводити до емоційного перевантаження, що, у свою чергу, сприяє уникненню

діяльності та відкладанню виконання завдань. При цьому прокрастинація у даному випадку може виступати не як прояв низької мотивації, а як спосіб тимчасового уникнення психологічної напруги та емоційного виснаження.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на зниження дезадаптивних проявів перфекціонізму, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування більш гнучкого ставлення до помилок та підвищення психологічної стійкості в умовах тривалого стресу. Також доцільними можуть бути психологічні програми, спрямовані на профілактику емоційного виснаження, розвиток адаптивної мотивації та зменшення тривожного уникнення діяльності.

2.5 Аналіз кореляційних зв'язків між перфекціонізмом, прокрастинацією та залученістю в роботу

	вік	рівень напруги	Занепокоєність помилки	Особистісні стандарти	Батьківські очікування	Батьківська критика	Сумніви у власних діях	Організованість	Перфекціонізм (за Фростом)	Енергійність	Відданість	Заглибленість	Залученість в роботу (Утрехтська шкала)	Недооцінка готовності до виконання завдання	Подолання страху відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму
вік	1																	
рівень напруги	-0,08	1																
Занепокоєність помилки	-0,10	0,22	1															
Особистісні стандарти	-0,30	0,27	**0,62****	1														
Батьківські очікування	0,15	0,37	**0,46***	**0,50***	1													
Батьківська критика	0,21	0,35	**0,51***	**0,47***	**0,93****	1												
Сумніви у власних діях	-0,23	0,16	**0,80****	**0,50***	0,26	0,32	1											
Організованість	-0,03	0,32	**0,43***	0,18	0,12	0,09	0,41	1										
Перфекціонізм (за Фростом)	-0,09	0,33	**0,89****	**0,78****	**0,74****	**0,75****	**0,74****	0,36	1									
Енергійність	-0,02	-0,16	-0,10	0,01	-0,32	-0,30	0,11	0,18	-0,13	1								
Відданість	-0,25	-0,19	-0,39	-0,03	-0,42	**-0,43***	-0,16	-0,07	-0,37	**0,83****	1							
Заглибленість	-0,26	-0,10	0,07	0,24	-0,17	-0,17	0,21	0,23	0,07	**0,89****	**0,73****	1						
Залученість в роботу (Утрехтська шкала)	-0,20	-0,17	-0,14	0,06	-0,37	-0,37	0,05	0,14	-0,17	**0,96****	**0,90****	**0,93****	1					
Недооцінка готовності до виконання завдання	0,07	0,22	0,43	0,05	0,09	0,03	0,50*	0,24	0,32	0,06	-0,08	-0,06	-0,03	1				
Подолання страху відповідальності	0,11	-0,08	**0,59****	0,12	0,03	0,11	**0,73****	0,16	0,42	0,24	-0,02	0,18	0,14	**0,75****	1			
Знижений рівень зацікавленості	-0,26	0,14	0,42	0,21	0,04	-0,01	**0,5***	0,14	0,35	0,39	0,12	**0,43***	0,32	**0,62****	**0,56****	1		
Орієнтація на соціальну винагороду	0,12	0,20	0,38	0,27	0,32	0,19	0,36	0,24	0,42	0,26	0,02	0,25	0,17	0,27	0,24	0,28	1	
Схильність до педантизму	**-0,43***	0,26	0,29	0,36	0,09	0,09	0,41	0,15	0,28	0,13	0,03	0,31	0,17	-0,19	-0,09	0,14	0,23	1
Схильність до відтермінування завдань	-0,20	0,28	**0,61****	0,34	0,20	0,16	**0,77****	0,31	**0,55****	0,35	0,11	0,37	0,27	**0,7****	**0,74****	**0,78****	**0,54***	0,33

Рис. 2.5.1. На рисунку зображено таблицю кореляційних зв'язків між показниками перфекціонізму, прокрастинації та трудоголізму (залученості в роботу).

Взаємозв'язки між перфекціонізмом та прокрастинацією. Згідно рис. 2.5.1 – знайдено та емпірично доведено сильний позитивний зв'язок між

загальним рівнем перфекціонізму та схильністю до відтермінування завдань (r=0,55). Це підтверджує гіпотезу, що перфекціонізм є одним із головних чинників прокрастинації.

Також можна засвідчити, що прокрастинацію провокують саме деструктивні компоненти перфекціонізму:

Сумніви у власних діях: має найсильніший зв'язок із прокрастинацією (r=0,77), тому що постійна невпевненість у правильності своїх рішень буквально паралізує діяльність.

Також деструктивною виявилась *занепокоєність помилками:* яка продемонструвала високу кореляцію (r=0,61).

Проте конструктивний перфекціонізм («Організованість»): не отримав статистично значущого зв'язку з відтермінуванням (r=0,31), хоча вміння структурувати роботу може виступати чинником зниження прокрастинації.

Перфекціонізм та залученість в роботу (трудоголізм). З таблиці кореляцій (рис. 2.5.1) можна вивести, що загальний показник перфекціонізму та загальна залученість в роботу не мають значущого лінійного зв'язку і навіть демонструють слабку негативну тенденцію (r=-0,17). Тобто, підвищення рівня перфекціонізму не супроводжується відповідним зростанням залученості в роботу. В той же час, виявлені взаємозв'язки щодо впливу зовнішнього тиску (суперечачи гіпотезі, що трудоголізм сам по собі є причиною перфекціонізму), а саме:

Батьківська критика та очікування: мають помірні негативні кореляції із загальною залученістю в роботу (r=-0,37 для обох шкал);

Емоційне вигорання: шкала «Відданість» значущо зворотно корелює з «Батьківською критикою» (r=-0,43). Це означає, що перфекціонізм, сформований під тиском критики, знижує реальну залученість та любов до своєї справи, провокуючи психологічне відчуження.

Залученість в роботу та прокрастинація. За таблицею (рис. 2.5.1) між загальною залученістю в роботу та схильністю до відтермінування завдань

статистично значущого зв’язку не виявлено (r=0,27). Це може свідчити про те, що надмірна зайнятість в навчанні або в професії (компоненти залученості) безпосередньо не знижує тенденцію до відкладання справ в інших сферах або на початкових етапах нових проектів. Прокрастинація частіше пов’язана з конкретними когнітивними причинами, такими як «Подолання страху відповідальності» (r=0,74 із загальною схильністю до відтермінування завдань) та «Недооцінка готовності до виконання завдання» (r=0,70).

Таким чином, з таблиці (рис. 2.5.1) можна зробити такі загальні висновки:

- Головний тригер прокрастинації – внутрішня тривожність. Прокрастинація в даній вибірці є наслідком не ліні чи відсутності мотивації, а когнітивного «зависання» через страх помилок (r=0,61) та хронічні сумніви (r=0,77).

- Хворобливий характер перфекціонізму. Перфекціонізм, заснований на батьківській критиці, шкодить робочій залученості (знижує відданість, r=-0,43). Він веде не до здорової продуктивності, а до уникнення діяльності (прокрастинації).

Саморегуляція процесів залученості. Залученість в роботу формується під впливом інших чинників (наприклад, внутрішнього інтересу) і слабко залежить від перфекціоністичних установок чи прокрастинації.

Головним результатом емпіричного аналізу стало підтвердження гіпотези про деструктивний вплив перфекціоністичних установок на схильність до відтермінування завдань. Виявлено сильний прямий статистично значущий зв’язок між загальним показником перфекціонізму (за шкалою Фроста) та схильністю до прокрастинації (r=0,55 при p=0,05).

Провідним чинником прокрастинації у досліджуваних виступає деструктивний перфекціонізм та його такі когнітивні компоненти, як «Сумніви у власних діях» (r=0,77) та «Занепокоєність помилки» (r=0,61).

Зовнішній тиск блокує професійну відданість. Перфекціоністичні установки, сформовані під впливом дитячих травм або батьківської критики,

виступають деструктивним фактором для професійного розвитку. Вони блокують формування здорової залученості у працю (r=-0,43), викликаючи натомість апатію та психологічний опір діяльності.

Залученість (елемент трудоголізму) є відносно незалежним. Поглинутість роботою існує ізольовано від тривоги, пов’язаної з перфекціонізмом чи схильності до прокрастинації.

2.6 Практичні рекомендації щодо зниження проявів прокрастинації та дезадаптивного перфекціонізму

На основі результатів проведеного дослідження можна сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня прокрастинації та послаблення негативного впливу дезадаптивних компонентів перфекціонізму.

Оскільки найбільш вираженим чинником прокрастинації виявилися сумніви у власних діях та занепокоєність можливістю помилки, доцільним є формування більш гнучкого ставлення до результатів власної діяльності. Важливо усвідомлювати, що помилки є природною частиною процесу навчання, професійного розвитку та набуття нового досвіду. Надмірна орієнтація на бездоганне виконання завдань може призводити до підвищення тривожності та уникнення діяльності.

Особливу увагу варто приділяти розвитку навичок саморегуляції та емоційного контролю. Використання технік планування діяльності, встановлення реалістичних цілей та розподілу складних завдань на менші етапи може сприяти зниженню психологічного навантаження та підвищенню відчуття контролю над процесом виконання роботи.

Враховуючи високі показники за шкалою недооцінки готовності до виконання завдання, доцільним є формування більш реалістичної оцінки власних можливостей та ресурсів. У багатьох випадках відкладання діяльності може бути пов’язане не з реальним браком знань чи навичок, а з суб’єктивним переконанням у власній неготовності до виконання завдання.

Важливим напрямом профілактики прокрастинації є розвиток внутрішньої мотивації. Отримані результати свідчать про певну орієнтацію респондентів на соціальне схвалення, тому доцільно зміщувати акцент із зовнішньої оцінки на особисту значущість діяльності та власні цілі. Такий підхід може сприяти підвищенню стійкості до стресу та зменшенню залежності від зовнішнього визнання.

З огляду на умови воєнного часу та високий рівень психологічної напруги серед респондентів, важливого значення набуває профілактика емоційного виснаження. Для підтримання психологічного благополуччя доцільно дотримуватися режиму праці та відпочинку, приділяти увагу відновленню ресурсів, підтримувати соціальні контакти та за необхідності звертатися по психологічну допомогу.

Отже, зниження рівня прокрастинації потребує комплексного підходу, який поєднує розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивного ставлення до помилок, зменшення надмірних перфекціоністичних вимог до себе та підтримання психологічної стійкості в умовах тривалого стресу. Реалізація зазначених рекомендацій може сприяти підвищенню ефективності діяльності, покращенню емоційного стану та зниженню ризику хронічного психологічного перевантаження.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей перфекціонізму, прокрастинації та залученості до діяльності в умовах воєнного стресу. Отримані дані дозволили охарактеризувати рівень вираженості цих психологічних характеристик та визначити їх взаємозв'язки.

Загалом у вибірці спостерігається помірний рівень перфекціонізму, прокрастинації та залученості до діяльності. Найбільш вираженими є дезадаптивні компоненти перфекціонізму, пов'язані зі страхом помилки та самокритичністю, тоді як організаційні аспекти мають більш адаптивний характер.

Залученість до діяльності характеризується середнім рівнем і не демонструє тісного зв'язку з перфекціоністичними тенденціями чи прокрастинацією, що вказує на її відносну автономність та залежність від інших мотиваційних чинників.

Прокрастинація у досліджуваних переважно пов'язана з внутрішніми когнітивно-емоційними чинниками, такими як невпевненість у власних діях, страх відповідальності та тенденцією до недооцінки складності завдань.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність зв'язку між дезадаптивними аспектами перфекціонізму та прокрастинацією, що свідчить про їхню роль у формуванні схильності до відкладання діяльності. Водночас залученість до роботи не має вираженого взаємозв'язку з прокрастинацією.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що прокрастинація в умовах воєнного стресу більшою мірою зумовлена внутрішніми психологічними труднощами, ніж рівнем зайнятості чи зовнішньою активністю. Перфекціонізм виступає важливим чинником ризику, тоді як залученість може виконувати відносно нейтральну або стабілізуючу функцію.

Таким чином, мета дослідження загалом досягнута, оскільки теоретично обґрунтовано та емпірично проаналізовано вплив перфекціоністичних тенденцій

і страху помилки на рівень прокрастинації особистості, що дозволило уточнити психологічні механізми відкладання завдань та окреслити особливості адаптації до складних життєвих умов.

ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні було проаналізовано взаємозв’язок перфекціонізму, страху помилки та прокрастинації в умовах воєнного стресу серед респондентів, які навчаються або поєднують навчальну й професійну діяльність. Отримані результати свідчать, що перфекціонізм у вибірці переважно проявляється через підвищену занепокоєність помилками та високі особистісні стандарти, що вказує на поєднання прагнення до якісного результату з підвищеною чутливістю до можливих невдач. Водночас відносно нижчі показники батьківської критики та сумнівів у власних діях свідчать про переважання внутрішніх, а не зовнішніх джерел вимог і напруження.

Прокрастинація в досліджуваній групі має помірний рівень вираженості та найчастіше пов’язана з недооцінкою власної готовності до виконання завдань, уникненням відповідальності в умовах тривожності та орієнтацією на соціальне схвалення. Залученість до діяльності також перебуває на середньому рівні, що може свідчити про збереження загальної включеності у навчальну або професійну активність.

Кореляційний аналіз показав, що загальний рівень перфекціонізму має статистично значущий позитивний зв’язок із прокрастинацією ($r=0,55$), що підтверджує гіпотезу про те, що підвищені перфекціоністичні тенденції пов’язані зі зростанням схильності до відкладання виконання завдань.

Найбільш сильні взаємозв’язки виявлено між прокрастинацією та дезадаптивними компонентами перфекціонізму, зокрема сумнівами у власних діях ($r=0,77$) та занепокоєністю помилками ($r=0,61$). Це свідчить про те, що саме когнітивна невпевненість, страх помилки та постійна самоперевірка є ключовими механізмами формування відтермінування діяльності.

Водночас організованість як відносно адаптивний компонент перфекціонізму не демонструє значущого зв’язку з прокрастинацією ($r=0,31$), що може вказувати на її нейтральну або частково захисну роль у структурі особистісних характеристик.

Зв’язок між перфекціонізмом і залученістю до діяльності є слабким та негативним (r=-0,17), що свідчить про відсутність прямої залежності між рівнем перфекціоністичних установок і ступенем включеності в роботу або навчання.

Додатково виявлено негативні кореляції між батьківською критикою та очікуваннями і залученістю до діяльності (r=-0,37, обидві шкали), а також між батьківською критикою та відданістю (r=-0,43), що може свідчити про те, що зовнішній критичний тиск у структурі перфекціонізму знижує емоційну залученість і психологічну включеність у діяльність.

Між загальною залученістю до діяльності та прокрастинацією статистично значущого зв’язку не виявлено (r=0,27), що дозволяє припустити відносну автономність цих двох феноменів у досліджуваній вибірці.

Отримані дані в цілому свідчать, що прокрастинація в умовах воєнного стресу зумовлена передусім внутрішніми когнітивно-емоційними бар’єрами, а не рівнем загальної зайнятості чи зовнішньої активності. Перфекціонізм виступає важливим психологічним чинником ризику, особливо в його дезадаптивних формах, тоді як залученість до діяльності має відносно стабільний і незалежний характер.

Таким чином, мета дослідження була досягнута, оскільки теоретично обґрунтовано та емпірично перевірено взаємозв’язки між перфекціонізмом, страхом помилки та прокрастинацією, а також уточнено психологічні механізми відкладання завдань в умовах хронічного стресу, що дозволяє краще зрозуміти особливості адаптації особистості до складних життєвих умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.

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

3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. – 64 с.

4. Павлова В. С. ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН. *Психологічні науки*. Запоріжжя, 2013. Т. 2 : Збірник наукових праць. С. 242–246. URL: file:///C:/Users/User/Downloads/Nvmdups_2013_2_10_48.pdf.

5. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. ПРОБЛЕМА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПСИХОЛОГІЇ. *Міжнародний науковий журнал "Грааль науки"*. 2022. С. 640–645. URL: https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/953.

6. Fatemeh Jadidi, Shahram Mohammadkhani, Komeil Zahedi Tajrishi, Perfectionism and Academic Procrastination, Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 30, 2011, P. 534-537

7. Назарук Н. В. ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. С. 66–70. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5958deea-997d-471c-8172-e388a95ba55a/content.

8. Крейдун Н. П., Невоєнна О. А., Поліванова С. П Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. № 4. С. 6-13

9. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2015. № 3 (46). С.299 - 304.

10. Древаль Ю. Д. ПСИХОЛОГІЯ ТРУДОГОЛІЗМУ І СФЕРА ОХОРОНИ ПРАЦІ. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. 2017. Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології. С. 95–98. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/5329/1/Тезисы%20ОРИГ%20исправл.pdf#page=96.

11. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / М. С. Дворник ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 120 с.