

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА
ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації у спортсменів»

Студентки 4 курсу групи ЗПС 41 першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Шевченко Анастасії Леонідівни

Керівник доцент, кандидат психологічних наук
Зотова Лілія Миколаївна

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _
Кількість балів: __

Члени комісії _____	_____	(прізвище та ініціали)
	(підпис)	
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ПЕРЕФЕКЦІОНІЗМ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЮ.....	5
1.1. Теорії та підходи щодо вивчення перфекціонізму	5
1.2. Особливості структури та проявів феномену прокрастинації.....	10
1.3 Взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації.....	Ошибка! Закладка не определена.
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ.....	19
2.1 Емпіричне обґрунтування дослідження	19
2.2. Інтерпретація емпіричного дослідження.....	23
Висновки до розділу 2	36
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:.....	42
АНОТАЦІЯ	44

ВСТУП

Актуальність. У сучасному світі спорт визначається не лише фізичною вправністю, але й психологічними аспектами, що включають у себе ефективне управління часом та ресурсами. Зростаюча конкуренція та постійний тиск на досягнення високих результатів нав'язують спортсменам необхідність швидкої адаптації до нових умов та стратегій. Саме у цьому контексті питання перфекціонізму і прокрастинації стає актуальним для вивчення. Обидва ці явища впливають на ефективність тренувань, психічний стан спортсменів та їхні спортивні досягнення. Перфекціонізм, як бажання досягнути високих стандартів та ідеалів, може сприяти мотивації та підвищенню результативності. Однак, надмірне прагнення до досконалості може викликати стрес, тривогу та невпевненість у своїх здібностях, що негативно позначається на психічному стані спортсмена та його результативності. Прокрастинація, у свою чергу, виявляється у відкладенні виконання завдань на потім, що може призвести до втрати часу та зниження продуктивності. У спорті це може виявитися у відволіканні від тренувань, відсутності мотивації та недосягненні спортивних цілей. Розуміння взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією у спортивному середовищі є важливим для розробки ефективних стратегій управління психологічними аспектами спортивної діяльності. Ця проблема є актуальною і потребує детального наукового дослідження та розробки практичних рекомендацій для підвищення результативності та психічного здоров'я спортсменів.

Метою даної дипломної роботи є вивчення взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією у спортсменів. Робота спрямована на аналіз впливу цих психологічних факторів на тренувальний процес, спортивні досягнення та психічний стан спортсменів.

Для досягнення мети роботи передбачається вирішення таких завдань:

- 1.Провести теоретичний аналіз концепцій перфекціонізму та прокрастинації
- 2.Визначити рівень прокрастинації та перфекціонізму у спортсменів
- 3.Визначити взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму у спортсменів
4. Провести порівняльний аналіз взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму у спортсменів та людей, що не займаються спортом.

Об'єктом дослідження є психологічні процеси та явища, пов'язані з перфекціонізмом та прокрастинацією у спортсменів.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією у спортивному середовищі, їх вплив на тренувальний процес, спортивні досягнення та психічний стан спортсменів.

Наукова новизна дослідження полягатиме в аналізі взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією у спортсменів з урахуванням сучасних тенденцій у спортивній психології.

У даній роботі будуть використані такі методи дослідження, як аналіз наукової літератури, анкетування та статистичний аналіз результатів. Застосування комплексного підходу дозволить отримати більш повну картину взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією у спорті та розробити рекомендації щодо ефективного управління цими явищами.

Основною **гіпотезою** дослідження є припущення про існування взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та прокрастинацією у спортсменів. Ми припускаємо, що спортсмени з вищим рівнем перфекціонізму схильніше до прокрастинації у тренувальному процесі порівняно зі спортсменами, які мають нижчий рівень перфекціонізму.

У дослідженні використовуватимуться такі **методи**:

1. Діагностичний аналіз наукової літератури - для отримання теоретичних знань про перфекціонізм та прокрастинацію у спортивному середовищі.

Цей метод дозволить ознайомитися з результатами попередніх досліджень та поглибити розуміння вивчуваних психологічних феноменів.

2. Застосування діагностичних опитувальників: велика тривимірна шкала перфекціонізму, розроблена М. Смітом, Д. Саклофскі, Й. Стоєбером, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі) - для визначення рівня перфекціонізму серед спортсменів, шкала загальної прокрастинації, розроблена К. Леєм (адаптація Т. Юдєєвої) - для оцінки рівня прокрастинації у спортивному контексті; анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»; розроблена М. Дворником - для визначення мотивів, що лежать в основі прокрастинації серед спортсменів.
3. Статистичний аналіз результатів дослідження. Використання статистичних методів дозволить об'єктивно оцінити взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією, а також визначити ступінь їх впливу на тренувальний процес та спортивні досягнення спортсменів.

Характеристика вибірки. У рамках дослідження передбачено використання двох груп: спортсмени та особи, які не займаються спортом. Кожна з груп складатиметься з 25 учасників, що сприятиме статистичної репрезентативності вибірки. Для вимірювання рівня перфекціонізму та прокрастинації використовуватимуться три психологічні методики, що вже підтвердили свою достовірність та валідність в наукових дослідженнях.

Результати дослідження матимуть **практичне значення** для спортивного тренування та психологічного супроводу спортсменів. Розуміння впливу перфекціонізму та прокрастинації на тренувальний процес допоможе розробити ефективніші методи управління цими факторами для підвищення спортивних досягнень та психічного стану спортсменів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ПЕРЕФЕКЦІОНІЗМ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЮ

1.1. Теорії та підходи щодо вивчення перфекціонізму

У сучасному світі, де конкуренція та тиск на досягнення високих результатів в спорті нестримно зростає, питання ефективного управління часом та ресурсами стає ключовим для спортсменів. Зростаюча конкуренція та постійний тиск на досягнення високих результатів нав'язують спортсменам необхідність швидкої адаптації до нових умов та стратегій. Саме у цьому контексті питання перфекціонізму і прокрастинації стає актуальним для вивчення. Обидва ці явища впливають на ефективність тренувань, психічний стан спортсменів та їхні спортивні досягнення. У світлі цих обставин, аналіз та розуміння взаємозв'язку між перфекціонізмом і прокрастинацією стає надзвичайно важливим для розвитку спортивної діяльності та досягнення успіху у спорті. Перфекціонізм, як складний особистісний конструкт, привертає увагу вчених у сучасній психології. Цей феномен розглядається як багатовимірне явище, що включає як конструктивні, так і патологічні аспекти. Більшість дослідників зосереджуються на вивченні різних аспектів перфекціонізму та його впливу на психічне здоров'я та функціонування особистості. У сучасних теоретичних та емпіричних дослідженнях перфекціонізм часто розглядається як ключовий фактор у формуванні психічного стану та поведінкових реакцій. Дослідження вказують на те, що перфекціонізм може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я особистості. Однак, не зважаючи на різноманітність досліджень у цій галузі, до цього часу відсутня єдина теорія, що повністю пояснює причини та механізми прокрастинації. Це відкриває широкий простір для подальших досліджень та пошуку нових підходів у розумінні цього складного явища[7].

Згідно вищезазначеного, одним із аспектів перфекціонізму є конструктивне прагнення до досягнення високих стандартів та досконалості. Цей аспект може сприяти мотивації та підвищенню результативності. Однак, існує і патологічний перфекціонізм, який супроводжується стресом, тривогою та низькою самооцінкою. Іншим аспектом перфекціонізму є патологічне прагнення до досконалості, яке може призвести до розладів афективного спектру та зниження продуктивності діяльності. Цей вид перфекціонізму є дезадаптивним та може негативно впливати на психічне здоров'я особистості. Таким чином, вивчення різних аспектів перфекціонізму, його феноменології та впливу на психічне здоров'я є актуальним завданням у сучасній психології. Це допомагає краще зрозуміти природу цього явища та розробити ефективні підходи до його корекції та управління.

Проблема перфекціонізму як психологічної категорії є досить новою і в основному досліджується за кордоном та українськими вченими. Основний внесок у дослідження перфекціонізму належить зарубіжним науковцям, таким як Д. Барнс, С. Блатт, Р. Фрост, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Д. Хамачек, Д. Боучер, Л. Девідсон, Р. Слейні, Л. Террі-Шорт, Р. Оуенс, П. Слейд. Українські дослідники, такі як І. Гуляс, Л. Данилевич, О. Лоза, Г. Чепурна, також внесли свій внесок у вивчення цієї проблеми. Результати їхніх досліджень відображаються у розумінні та аналізі різних аспектів перфекціонізму та його впливу на психологічний стан людини.

Традиційно визначення перфекціонізму, як представлене в роботах провідних психологів, зокрема М. Холендера та Д. Барнса, фокусувалося на тенденції особистості ставити надмірно високі стандарти і, внаслідок цього, відчувати незадоволення від досягнених результатів[1]. Проте у 1990-х роках концепція перфекціонізму значно еволюціонувала. В цей період ключові вчені в цій області, такі як група британських клінічних психологів під керівництвом Р. Фроста та група канадських вчених під керівництвом П. Х'юїтта, активно

досліджували перфекціонізм. Обидві групи розширювали уявлення про перфекціонізм як про складний багатовимірний конструкт, що охоплює високі стандарти особистості та різноманітні когнітивні та міжособистісні параметри. Вищезазначені вчені висвітлювали перфекціонізм як комплексне явище, що включає різноманітні аспекти психологічної структури людини. Вони розглядали не лише самі вимогливі стандарти, а й способи мислення, емоційний стан, адаптивність і взаємовідносини з іншими. Результати їх досліджень вказують на те, що перфекціонізм може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я та ефективності діяльності. Зокрема, виявлено, що позитивний перфекціонізм може бути пов'язаний зі збільшеною мотивацією досягнення, більшою ретельністю у виконанні завдань і покращенням продуктивності. Однак негативний перфекціонізм може призвести до стресу, тривожності, депресії та інших психічних проблем[2].

На рівні наукового розуміння, перфекціонізм є комплексним явищем, що виявляється у надмірній тенденції до досягнення досконалості та високих стандартів як у власній діяльності, так і у вимогах до інших осіб. Поняття «перфекціонізм» синонімізується з такими термінами, як «досконалий», «довершений», «бездоганний», «ідеальний» та інші, що вказують на постійне прагнення до найвищого ступеня виконання завдань. В деяких випадках перфекціонізм описується як «синдром відмінника», оскільки він характеризується постійним бажанням досягати виняткових результатів у всіх сферах життя.

Наукові відкриття у сфері дослідження перфекціонізму у психології виходять своїм корінням ще у 1930-ті роки XX століття, коли Карен Хорні провела перші систематичні теоретичні розвідки цього феномену. У своїй академічній праці вона висловлювала думку, що прагнення досягнення «істинного ідеалу» сприяє формуванню цілісної особистості та визначенню основних життєвих цінностей. В той же час, Карен Хорні підкреслювала

важливість розрізнення між «істинним ідеалом» та «невротично ідеалізованим образом себе», при цьому останній, характеризується статичністю, стає перешкодою для особистісного зростання, тому що не відображає реальних можливостей. У порівнянні, справжні ідеали ведуть до скромності, водночас ідеалізований образ себе здатний до самовдосконалення, що спонукає до постійного розвитку[5].

У 1965 році американський клінічний психолог М. Холендер вперше розглянув поняття перфекціонізму як «практику встановлення до себе високих вимог у якості виконання діяльності, що перевищують вимоги обставин». Ця формулювання віддзеркалює сутність перфекціонізму як стійкої тенденції до досягнення вищих стандартів, ніж це передбачено зовнішніми обставинами. Дослідник також підкреслив роль перфекціонізму як ключового фактора у подоланні психічних розладів, зокрема, депресії. Він вважав, що увага до деталей та встановлення високих стандартів може виступати захистом від негативних емоцій та сприяти поліпшенню психічного стану. Вищезазначена концепція перфекціонізму стала основою для подальших досліджень у психології та сприяла розвитку теорій, що стосуються цього явища. Відзначається, що перфекціонізм може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я. У випадку, коли він спрямований на досягнення високих стандартів та мотивує до саморозвитку, він може бути корисним. Але перфекціонізм може також призвести до стресу та погіршення психічного стану у випадку, коли особа стає занадто критичною до себе або неспроможною досягти заданих цілей[5].

Вагомий внесок у дослідження у галузі перфекціонізму зробив видатний психотерапевт когнітивного напрямку Д. Барнс був одним із ключових дослідників, що розглянув перфекціонізм у контексті «мережі когніцій». Він визначив перфекціонізм як складну систему психічних процесів, яка включає в себе формування очікувань, інтерпретацію подій та оцінку як себе, так і інших осіб. Згідно з висловлюваннями дослідника, особи, що мають нахил до

перфекціонізму, ставлять перед собою нереалістично високі стандарти і прагнуть до досягнення недосяжних цілей. Вони часто визначають свою власну цінність виключно через досягнення та продуктивність у виконанні завдань. Це підкреслює важливість досягнень та самореалізації для осіб з перфекціоністичними тенденціями. Він також наголосив на важливості когнітивного аспекту перфекціонізму, вводячи поняття мислення у форматі «все або нічого». Це означає, що особи з перфекціоністичними рисами схильні до розглядання ситуацій у виключно чорно-білих категоріях, де є тільки два можливих варіанти результату - або успіх, або провал. Таким чином, дослідження Д. Барнса відображають складність та багатогранність перфекціонізму як психологічного явища, а також його значущий вплив на психічне функціонування та емоційний стан особистості[1].

У наступних дослідженнях перфекціонізму був врахований аспект «вибіркової концентрації на справжніх і минулих помилках». Ця характеристика вказує на тенденцію перфекціоністів акцентувати увагу на своїх помилках та недоліках, іноді переоцінюючи їх значення та важливість. Крім того, виявлено, що перфекціоністи мають тенденцію узагальнювати стандарти на всі сфери життєдіяльності, що означає, що вони застосовують високі вимоги та очікування до себе та інших у різних ситуаціях, незалежно від контексту. Дослідження А. Пахта підтверджують, що перфекціонізм є поширеною та складною проблемою, що пов'язана з різноманітними психологічними та фізичними розладами, такими як алкоголізм, особистісні розлади, неврози та депресія. Ця проблема має важливість не лише з клінічно-психологічного погляду, але й у соціологічному, соціально-психологічному та культурному контекстах. Вона впливає на соціальні відносини, культурні норми та загальний психологічний клімат у суспільстві. Згідно з викладених вище концепцій, підхід до розгляду проблеми перфекціонізму зосереджується на аспектах когнітивного фактору, зокрема на ірраціональних переконаннях та дисфункційних настановах. Цей підхід

відображає важливість розуміння та аналізу когнітивних аспектів перфекціонізму для більш глибокого розуміння цієї психологічної проблеми[5].

Таким чином, сутність перфекціоністської самопрезентації полягає у бажанні продемонструвати ілюзію бездоганності, яка призводить до створення образу ідеальної особистості. Цей аспект виступає як невід'ємна складова перфекціонізму і є важливим фактором у виникненні психологічних та психічних проблем у людини. Наукові дослідження, проведені зарубіжними вченими, вказують на зв'язок між перфекціоністською самопрезентацією та різними розладами, такими як депресія, алкоголізм, особистісні розлади, розлади харчової поведінки, сексуальні проблеми та захоплення пластичною хірургією.

1.2. Особливості структури та проявів феномену прокрастинації

В контексті психологічної аналітики, існують ситуації, коли індивіди замислюються над початком продуктивної діяльності, але відчують суттєві труднощі у втіленні цієї наміри. Вони відкладають цілі, що вимагають активності та концентрації, відкладаючи їх на потім, при цьому проводячи значний час в соціальних мережах або інтернет-магазинах. Цей феномен свідчить про наявність певних психологічних бар'єрів, які заважають індивіду розпочати та завершити плановану діяльність. Такі ситуації можуть викликати тривогу та невдоволення самим собою, але відчуття мотивації та енергії для здійснення потрібних дій відсутні. Психологічна підтримка та розвиток особистості можуть допомогти у подоланні негативних наслідків прокрастинації та сприяти побудові позитивної робочої атмосфери [10]

Термін «прокрастинація» все частіше використовується під час психотерапевтичних консультацій як одна з проблем, з якою звертаються пацієнти. Це явище іноді також може втручатися у процес психотерапії, викликаючи відкладання виконання домашніх завдань, що може призвести до уповільнення або навіть втрати змін, що ініційовані психотерапією[12]

Цей термін, походячи від англійського *procrastination*, визначає затримку або відкладання дій. Звичай відкладати важливі справи на наступний день або майбутнє відображається через призму цього терміну, що дозволяє розглядати не лише фізичну затримку в діяльності, але й її психологічний аспект [6]. Прокрастинація може стати причиною серйозних життєвих проблем та викликати негативні психологічні ефекти для людини. Передбачуване відкладання виконання важливих справ може спричиняти стрес, тривогу та відчуття невдоволення собою. Ці негативні наслідки можуть відобразитися на загальному психологічному стані та якості життя особистості. Поняття прокрастинації тісно пов'язане з терміном «behavioral delay» (поведінкова затримка), який вказує на відкладення або затримку у виконанні поведінкових дій. Це дозволяє розглядати прокрастинацію як частину ширшого спектру поведінкових аспектів, що впливають на вчинки і рішення людини [4].

У 1977 році вчений П. Рінгенбах вніс важливий внесок у сферу психології, вводячи термін «прокрастинація» у науковий обіг через свою книгу «Прокрастинація в житті людини». Це був значний крок у розумінні та дослідженні феномену відкладання та його впливу на поведінку та психічний стан людини. У той же рік, 1977, А. Елліс та В. Кнаус опублікували книгу «Подолання прокрастинації», яка в основі мала клінічні спостереження. Це дало можливість подивитися на прокрастинацію з психотерапевтичного погляду та з'ясувати можливі шляхи подолання цього явища. Пізніше, у 1983 році, Дж. Бурк та Л. Юен випустили книгу «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», що також займається проблемою прокрастинації та пропонує методи боротьби з нею. Ця книга здійснила значний вплив на розуміння та управління прокрастинацією. У середині 1980-х років, наукова спільнота почала серйозно досліджувати феномен прокрастинації. Роботи таких вчених, як Solomon (1984), Lay (1986) та Rothblum (1986), допомогли у розкритті різних аспектів прокрастинації та її впливу на життя людини. Окрім цього, для вивчення

прокрастинації були розроблені опитувальники, такі як Aitken (1982), Lay (1986), McCown et al. (1987) та Tuckman (1991), які дозволили зібрати більше даних та зрозуміти механізми цього явища.

Прокрастинація проявляється в тому, що особа, свідомо визнавши важливість виконання конкретних і значущих завдань (наприклад, своїх професійних обов'язків), відмовляється виконувати їх і відволікається на побутові дрібниці або розваги. У відмінність від відпочинку, прокрастинацію відрізняє те, що під час відпочинку людина відновлює свої резерви енергії, відновлює силу, тоді як прокрастинація, навпаки, призводить до втрати енергії та витрати її на непродуктивні заняття. Це явище виникає в результаті складної взаємодії психологічних, соціальних та емоційних факторів, що можуть включати в себе перебої в управлінні часом, низьку мотивацію, страх провалу або перфекціонізм. Прокрастинація може виникати із-за недостатньої самоконтролю, відсутності чітких цілей або неспроможності ефективно розподілити час та призвести до відставання у виконанні важливих завдань та до відчуття стресу та невпевненості. Цей феномен може мати серйозні наслідки для професійного та особистісного розвитку, тому розуміння причин і методів подолання прокрастинації важливе для досягнення успіху та збереження психічного здоров'я [4].

До певної міри більшість осіб знайома з явищем прокрастинації, яке може розглядатися як нормальна поведінка в певних ситуаціях. Однак проблема виникає, коли прокрастинація стає постійним станом, в якому особа відкладає важливі справи на потім і проводить більшість часу у цьому режимі. Такі особи можуть намагатися здійснити всі відкладені справи за короткий час, коли вже дедлайни минули або просто відмовляються від запланованого. Це може призвести до того, що справи виконуються поспішно та неякісно, з порушенням термінів або невиконанням в повному обсязі, що веде до негативних наслідків на роботі, втрати можливостей та невдоволення оточуючих. Внаслідок цього може

виникнути стрес, втрата продуктивності, почуття провини, особистого невдачі та розчарування, що може призвести до зниження самооцінки. Ці почуття, спільно з втратою енергії, можуть сприяти подальшому розвитку прокрастинації, утворюючи замкнутий цикл проблемної поведінки [6].

Прокрастинація, відступаючи від типового сприйняття процесу самоосвіти та розвитку, часто стає препоною на шляху до особистісного зростання в соціальному оточенні. Це явище гальмує активний пошук знань і вмінь, а також затримує власний розвиток. Незважаючи на велику кількість досліджень у галузі прокрастинації, вченим досі не вдалося однозначно визначити основні механізми, що лежать в основі цього явища. Дослідження різних авторів пропонують різні гіпотези щодо виникнення прокрастинації та її впливу на поведінку та психічний стан людини. Деякі автори відзначають важливість психологічних аспектів, таких як страх провалу або неуспіху, перфекціонізм або низька самооцінка, які можуть бути ключовими моментами у виникненні прокрастинації. Інші вчені звертають увагу на соціокультурні чинники, такі як соціальний тиск або очікування оточення. Однак, не зважаючи на різноманітність досліджень у цій галузі, до цього часу відсутня єдина теорія, що повністю пояснює причини та механізми прокрастинації. Це відкриває широкий простір для подальших досліджень та пошуку нових підходів у розумінні цього складного явища.

Термін «прокрастинація» все частіше використовується під час психотерапевтичних консультацій як одна з проблем, з якою звертаються пацієнти. Це явище іноді також може втручатися у процес психотерапії, викликаючи відкладання виконання домашніх завдань, що може призвести до уповільнення або навіть втрати змін, що ініційовані психотерапією. , для подолання прокрастинації важливо не лише розуміти її механізми, але й розглядати її в контексті перфекціоністичних тенденцій особистості та їх взаємозв'язку зі стресовими ситуаціями та соціальними очікуваннями[11]

Згідно з дослідженням Т. Колтуновича та О. Поліщука, основною причиною прокрастинації є намагання уникнути дискомфорту та задовольнити потреби «тут і зараз». Автори розподілили всі фактори прокрастинації на дві групи: перманентні, які стійкі у часі та мало піддаються змінам, і ситуативні, які виникають випадково та розвиваються під впливом конкретних обставин. Ці фактори можуть бути класифіковані за різними аспектами, включаючи психофізіологічні (темперамент, рівень нейротизму), емоційні (рівень тривожності, відчуття емоційного вигорання, страх), мотиваційні (відсутність мотивації, ситуативна мотивація), поведінкові (відсутність самодисципліни), ресурсні (низький рівень компетентності, погане становище здоров'я), а також за часовими характеристиками (невизначеність термінів виконання, дефіцит часу). Ця класифікація дозволяє глибше розуміти різноманітність факторів, що впливають на прокрастинацію, і зосередитися на конкретних аспектах, які можуть відігравати ключову роль у формуванні цього негативного явища.

Для подолання прокрастинації, пріоритетним є вміння ефективно управляти власним часом. Це означає оптимізувати використання часу таким чином, щоб здійснювати найважливіші справи за мінімальний період часу. Ефективне управління часом дозволяє людині досягати більших результатів за короткий період, бути більш організованою та концентруватися на найважливіших завданнях. Управління часом приводить до зменшення витрат часу на непродуктивні або відволікаючі справи, що в свою чергу сприяє зростанню ефективності у прийнятті рішень. Крім того, вміння фокусуватися на найсуттєвіших завданнях дозволяє використовувати час більш продуктивно, що може стимулювати творчий потенціал та забезпечувати більше вільного часу для себе. Використання ресурсу часу в продуктивних цілях може принести значні переваги, збільшуючи продуктивність та ефективність особистого та професійного життя, зменшуючи стрес та створюючи більше можливостей для особистого розвитку та задоволення.

Для подолання внутрішніх причин прокрастинації необхідно активно розвивати власні соціально-психологічні якості, які сприяють ефективному управлінню власною поведінкою та часом. Однією з ключових якостей є сила волі, яка дозволяє переборювати внутрішні опори та виконувати завдання незалежно від наявного бажання чи комфорту. Крім того, важливо розвивати вміння концентруватися, що допомагає уникати відволікаючих факторів та зберігати увагу на важливих завданнях. Здатність до самоуправління також є важливою якістю, оскільки вона дозволяє контролювати свої дії, реакції та емоції у ситуаціях, коли виникає спокуса відкласти важливі справи. Паралельно з цим важливо розвивати інші соціально-психологічні якості, такі як відповідальність, самодисципліна, вміння приймати рішення та стійкість до стресу. Ці якості допомагають створювати стабільне психологічне середовище для продуктивної праці та досягнення поставлених цілей [15].

1.3 Взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації

Прокрастинація та перфекціонізм представляють собою значущі аспекти психологічної взаємодії, що можуть впливати на ефективність та психічний стан індивідуума. Взаємозв'язок між цими феноменами є складним та вимагає ретельного аналізу. У даному розділі розглянуті різні аспекти цього взаємозв'язку та можливі наслідки. Перфекціонізм може виступати як фактор, що спонукає до прокрастинації, оскільки особистості з цією рисою часто встановлюють надмірно високі стандарти та мають тенденцію очікувати ідеального результату. Цей тиск може створювати тривогу та страх перед можливою невдачею, що, у свою чергу, приводить до відкладання початку або завершення завдань. Розвиток психологічних навичок самопізнання, управління стресом та прийняття власних обмежень може допомогти в подоланні впливу перфекціонізму та прокрастинації на професійну та особистісну діяльність [9]

З іншого боку, прокрастинація може виступати як спосіб уникнення стресу, пов'язаного з надмірним перфекціонізмом. Особистості з високим рівнем перфекціонізму можуть відкладати початок роботи чи прийняття рішень у спробі зменшити або уникнути відчуття тривоги, пов'язаного з можливою невдачею. Взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією може суттєво впливати на психічний стан особистості. Індивіди, які схильні до перфекціонізму та прокрастинації, можуть відчувати підвищений рівень стресу, тривоги та невпевненості у своїх можливостях. Це, у свою чергу, може призводити до розвитку депресії та втрати мотивації до досягнення цілей. Українська наука лише почала досліджувати проблему прокрастинації, тому важливо розглянути взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією в контексті української ментальності та особливостей освітнього процесу. Необхідно вивчити, як ці фактори впливають на навчальну та професійну діяльність студентів та робочу продуктивність працівників, а також розробити стратегії психологічної підтримки та розвитку особистості для подолання цих проблем.

Здоровий перфекціонізм може сприяти розвитку особистості та розкриттю її потенціалу, відображаючи високі стандарти та мотивацію до досягнень. Однак нестабільне переконання у власних здібностях та періодичний страх перед помилками можуть викликати постійний внутрішній контроль та перевірку себе. В процесі виконання завдань перфекціоністи часто настільки занурюються в деталі, що постійно вносять корективи та покращення, навіть там, де це не обов'язково. Така поведінка може бути обумовлена побоюванням неспіху, що сприяє активації компенсаторних стратегій. У такому контексті особистість, що орієнтується на високі стандарти, може проявляти риси вищезазначеного явища, які включають занадто довге роздумування перед прийняттям рішення, постійний пошук підтримки та схвалення з боку оточуючих, а також надмірну самокритику. Унікаюча стратегія в таких випадках може виявлятися у формі переривання діяльності, незавершення завдань або навіть у формі

прокрастинації, коли особистість відкладає важливі справи на потім. Організаціям та особистостям важливо усвідомити, що здоровий перфекціонізм може бути корисним, але необхідно прагнути до збалансованого підходу, щоб уникнути негативних наслідків. Розвиток психологічних навичок самопізнання, управління стресом та прийняття власних обмежень може допомогти в подоланні впливу перфекціонізму та прокрастинації на професійну та особистісну діяльність.

Особи, які проявляють високу працездатність та старанність, можуть зіткнутися з негативним ставленням у колективі, де їх сприймають як егоїстичних чи навіть загрозливих для спільної роботи. Це може бути зумовлено особливостями організації праці, де визначеність успіху одного працівника може викликати нестабільність чи нерівність у співробітниках. Таке ставлення може привести до того, що особи з високими досягненнями підкорюються груповому тиску і знижують обсяги та якість своєї роботи, аби уникнути соціального відокремлення. У цьому контексті працівники можуть проявляти демонстративну прокрастинацію як спосіб виявлення конформізму та відмови від виділення у колективі. Це може бути спробою показати, що вони є частиною загального цілого та не бажають вирізнятися серед колег. З іншого боку, особи з низькими результатами можуть спрямовувати свою прокрастинацію на шлях досягнення найвищих результатів, уникаючи проміжних кроків і фокусуючись лише на кінцевих цілях. Українська наука лише почала досліджувати проблему прокрастинації, тому важливо розглянути взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією в контексті української ментальності та особливостей освітнього процесу. Необхідно вивчити, як ці фактори впливають на навчальну та професійну діяльність студентів та робочу продуктивність працівників, а також розробити стратегії психологічної підтримки та розвитку особистості для подолання цих проблем[8]

Пов'язаність між перфекціонізмом і прокрастинацією є очевидною, що вказує на тісний зв'язок між цими явищами. Виражений перфекціонізм, коли особистість прагне до недосяжних стандартів у своїй діяльності, може сприяти виникненню прокрастинації. Перфекціонізм, як соціально-обумовлений фактор, впливає на сприйняття особою вимог, що пред'являються оточуючими, інтерпретуючи їх як завищені та нереалістичні. Особа, що стикається зі страхом оцінки або боїться не відповісти очікуванням оточуючих, може відчувати блокування у своїй діяльності, що спонукає її до прокрастинації. Цей страх може призвести до відкладання виконання завдань в надії уникнути можливого засудження або відчуття невдачі. Таким чином, особистість з перфекціоністичними тенденціями може реагувати на внутрішні або зовнішні тиски шляхом прокрастинації, відкладаючи виконання завдань у спробі уникнути стресових ситуацій або конфліктних моментів. Цей процес може виявлятися у відкладанні рішень або початку роботи, заздалегідь передбачаючи негативні наслідки. Для подолання прокрастинації важливо не лише розуміти її механізми, але й розглядати її в контексті перфекціоністичних тенденцій особистості та їх взаємозв'язку зі стресовими ситуаціями та соціальними очікуваннями.

Висновки до розділу 1

У сучасному світі, де конкуренція та тиск на досягнення високих результатів в спорті нестримно зростає, вивчення питань ефективного управління часом та ресурсами стає надзвичайно актуальним для спортсменів. Зростаюча конкуренція та постійний тиск на досягнення високих результатів стимулюють необхідність швидкої адаптації до нових умов та стратегій. В цьому контексті аналіз взаємозв'язку між перфекціонізмом і прокрастинацією набуває великого значення.

Перфекціонізм, як складний особистісний конструкт, привертає увагу вчених у сучасній психології. Він розглядається як фактор, що може впливати як

позитивно, так і негативно на психічне здоров'я та функціонування особистості. Переважна частина досліджень в цій області фокусується на вивченні різних аспектів перфекціонізму та його впливу на психічне здоров'я.

Прокрастинація, в свою чергу, відображає феномен постійного відкладання важливих справ на потім. Цей психологічний аспект може стати причиною стресу, тривоги та відчуття невдоволення собою. Прокрастинація тісно пов'язана з ідеєю відкладення поведінкових дій, що дозволяє розглядати її як частину більш широкого спектру поведінкових аспектів.

У даному розділі ми розглянули різні аспекти взаємозв'язку між перфекціонізмом і прокрастинацією. Перфекціонізм може спонукувати до прокрастинації, оскільки особистості з цією рисою часто встановлюють надмірно високі стандарти та мають тенденцію очікувати ідеального результату. Цей тиск може створювати тривогу та страх перед можливою невдачею, що приводить до відкладання виконання завдань.

Таким чином, розуміння взаємозв'язку між цими феноменами є ключовим для подолання їх негативного впливу на спортивну діяльність та досягнення успіху в спорті. Це вимагає подальшого дослідження та розробки стратегій психологічної підтримки для спортсменів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ

2.1 Організація та методи дослідження взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму у спортсменів

Дослідження "Взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації у спортсменів" передбачає наступні етапи проведення:

- 1) Підготовчий етап:
 - визначення проблематики дослідження та актуального становища предмета;

- теоретичний аналіз наукової літератури щодо перфекціонізму та прокрастинації у спортивному середовищі;

- формулювання гіпотези, мети та завдань дослідження.

2) Основний етап:

- проведення дослідження за допомогою діагностичних опитувальників: "Велика тривимірна шкала перфекціонізму" (М. Сміт, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі, адаптація Т. Грубі) та "Шкала загальної прокрастинації" (К. Леє, адаптація Т. Юдєєвої), а також анкети "Причини особистісної схильності до відтермінування завдань" (М. Дворник).

3) формування бази дослідження, яка становила 50 респондентів у віковому діапазоні від 18 до 25 років, з середнім віком 21, що були розподілені на експериментальну та контрольну групи, де до першої увійшли респонденти, які займаються спортом, тоді як до контрольної – учасники, які не належать до спортивного середовища.

4) Заключний етап:

- кількісний та якісний аналіз та інтерпретація отриманих даних;
- статистична обробка даних з використанням кореляційного аналізу;
- перевірка гіпотези та формулювання висновків щодо взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у спортивному середовищі;

Важливою частиною дослідження є використання статистичних методів для об'єктивної оцінки взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією, а також їх впливу на тренувальний процес та спортивні досягнення. Методи дослідження включають діагностичний аналіз наукової літератури, використання діагностичних опитувальників та статистичний аналіз результатів дослідження.

Опис обраних діагностичного інструментарію:

1) Опитувальник "Велика тривимірна шкала перфекціонізму"

У 2016 році М. Смітом, Д. Саклофскі, Й. Стоєбером та С. Шеррі (The Big Three Perfectionism Scale) був створений опитувальник для виправлення

недоліків існуючих інструментів для вивчення перфекціонізму особистості. У його оригінальній версії міститься 45 тверджень.

Діагностичний опитувальник було адаптовано для української вибірки викладачів закладів вищої освіти. Під час адаптації та стандартизації, шляхом факторного аналізу, 44 з 45 пунктів-тверджень продемонстрували велику факторну вагу та достатню концептуальну взаємозалежність зі шкалами. Однак перший пункт-твердження, "Я відчуваю потребу в самовдосконаленні", мав невелику факторну вагу (0,245), а кореляція з сумарним балом склала лише 0,015. Тому цей пункт було виключено, і остаточний варіант україномовного опитувальника складається з 44 пунктів-тверджень (Додаток А).

Перфекціонізм трактується як багатовимірний конструкт, що об'єднує три типи - "жорсткий", "самокритичний" та "нарцисичний" перфекціонізм. Кожен з цих типів складається з декількох шкал, які включені в опитувальник з метою підвищення надійності та точності оцінки, а також для уникнення теоретичної плутанини.

Шкала "Самоцентрований перфекціонізм" виражає бажання досягти досконалості та переконання, що все має бути ідеальним та має велике значення.

Шкала "Проблемна самооцінка" описує самоцінність та встановлення перфекціоністських стандартів.

Шкала "Обурливість помилками" виражає тенденцію до надмірних негативних реакцій на передбачувані невдачі та помилки.

Шкала "Недостатність власних дій" відображає невизначеність стосовно власної продуктивності.

Шкала "Самокритичність" вимірює сувору самокритику, коли виконання певної діяльності не відповідає стандартам досконалості.

Шкала "Соціально-націленець перфекціонізм" показує тенденцію сприймати оточуючих як тих, хто вимагає досконалості.

Шкала "Перфекціонізм у стосунках" розглядається як тенденція до нереалістичних очікувань щодо інших людей.

Шкала "Критика" передбачає різке знецінення дій інших, прискіпливість до їх недосконалості.

Шкала "Обвинувачення оточення у неправомірності" описує захоплення оточуючих вашою досконалістю та неперевершеністю.

Шкала "Претенційність" позначає стійке уявлення про себе як ідеального, значно кращого за інших.

Крім того, для визначення переважаючого типу перфекціонізму за кожним типом, сумарний бал розраховується за вказаними шкалами (номерами пунктів-тверджень):

- "жорсткий перфекціонізм" - автори опитувальника використали термін, який взяли з "Діагностичного та статистичного керівництва по психічним розладам" (DSM-5), щоб підкреслити високі стандарти самого себе, вимогливість до бездоганного та безпомилкового виконання завдань вчасно. "Жорсткий перфекціонізм" складається з двох шкал: "перфекціонізм орієнтований на себе" та "проблеми з самооцінкою";

- "самокритичний перфекціонізм" – цей термін взятий авторами опитувальника з моделі перфекціонізму Д. Данклі, включає чотири шкали: "стурбованість помилками", "сумніви у власних діях", "самокритика" та "соціально-націленець перфекціонізм";

- "нарцисичний перфекціонізм" - цей термін також запозичений авторами опитувальника з моделі перфекціонізму Л. Ніліса та С. Шеррі, включає чотири шкали: "перфекціонізм орієнтований на інших", "гіперкритика", "впевненість в тому, що мені усі щось винні" та "претенційність".

2) Методика "Шкала загальної прокрастинації"

У авторстві К. Лея (General Procrastination Scale (GPS)) та адаптації Т.Ю. Юдєєвої, дана методика призначена для визначення рівня прокрастинації у

повсякденному житті. Ця методика складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ "на потім" у різних ситуаціях (Додаток Б).

К. Лей визначає прокрастинацію як свідоме, нерозумне відкладання задач, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості у майбутньому. Іншими словами, прокрастинація розглядається як стійка риса особистості, що виявляється у добровільному відкладанні виконання завдань.

3) Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (Дворник)

Анкета призначена для оцінки схильності до відтермінування виконання завдань. Вона складається з 5 факторів, кожен з яких описує певну причину такої поведінки. Всього 41 питання, по 7-9 питань на кожен фактор (Додаток В).

Високі бали за фактором свідчать про те, що дана причина відіграє суттєву роль у схильності до відтермінування. Комплексний аналіз результатів по всіх факторах дозволяє зрозуміти глибинні причини такої поведінки.

До цих факторів входять наступні показники:

- *недооцінка готовності до виконання*: високі показники у досліджуваних за цим комплексом питань інтерпретуються як схильність до відкладання через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.

- *подолання страху відповідальності*: високий рівень за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.

- *знижений рівень зацікавленості*: високі показники за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних у справах, які потребують виконання.

- *орієнтація на соціальну винагороду*: досліджуваним з високими показниками (максимум 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.

- *схильність до педантизму*: високі показники за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до унормованості.

2.2 Обробка та аналіз результатів дослідження

Для дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у спортсменів було проведено опитування за методикою "Велика тривимірна шкала перфекціонізму". Вибірка складалася з 50 учасників, серед яких були як спортсмени, так і не спортсмени.

Середній показник жорсткого перфекціонізму у всіх учасників дослідження становить 32 бали, що відповідає середньому рівню за даною шкалою (діапазон 29-35 балів). Це становить 53% від максимально можливої кількості балів (60 балів). Загалом, 12% (6 учасників) показали низький рівень жорсткого перфекціонізму, набравши менше 29 балів. Більшість учасників (68%, 34 учасники) набрали від 29 до 35 балів, що вказує на середній рівень. Високий рівень жорсткого перфекціонізму був виявлений у 20% (10 учасників), які набрали понад 35 балів.

Середній показник самокритичного перфекціонізму серед усіх учасників склав 50 балів, що відповідає середньому рівню (діапазон 44-56 балів). Це становить 57% від максимально можливої кількості балів (88 балів). Низький рівень самокритичного перфекціонізму (<44 балів) був виявлений у 18% (9 учасників). Середній рівень (44-56 балів) був у 72% (36 учасників). Високий рівень самокритичного перфекціонізму (>56 балів) був у 10% (5 учасників).

Середній показник нарцисичного перфекціонізму серед усіх становить 38 балів, що відповідає середньому рівню (діапазон 36-46 балів). Це становить 48%

від максимально можливої кількості балів (80 балів). Низький рівень (<36 балів) був виявлений у 24% (12 учасників). Середній рівень (36-46 балів) показали 70% (35 учасників). Високий рівень (>46 балів) був виявлений у 6% (3 учасників).

Експериментальна група

Середній показник жорсткого перфекціонізму у експериментальній групі становить 36 балів, що відповідає високому рівню. Це становить 60% від максимально можливої кількості балів (60 балів). Низький рівень (<29 балів) був виявлений у 8% (2 учасники). Середній рівень (29-35 балів) був у 52% (13 учасників). Високий рівень (>35 балів) показали 40% (10 учасників).

Середній показник самокритичного перфекціонізму у експериментальній групі склав 56 балів, що відповідає високому рівню. Це становить 64% від максимально можливої кількості балів (88 балів). Низький рівень (<44 балів) був виявлений у 12% (3 учасники). Середній рівень (44-56 балів) показали 68% (17 учасників). Високий рівень (>56 балів) був у 20% (5 учасників).

Середній показник нарцисичного перфекціонізму у експериментальній групі становить 42 бали, що відповідає високому рівню. Це становить 53% від максимально можливої кількості балів (80 балів). Низький рівень (<36 балів) був виявлений у 16% (4 учасники). Середній рівень (36-46 балів) був у 60% (15 учасників). Високий рівень (>46 балів) показали 24% (6 учасників).

Контрольна група

Середній показник жорсткого перфекціонізму у контрольній групі становить 28 балів, що відповідає середньому рівню. Це становить 47% від максимально можливої кількості балів (60 балів). Низький рівень (<29 балів) був виявлений у 16% (4 учасники). Середній рівень (29-35 балів) був у 64% (16 учасників). Високий рівень (>35 балів) показали 20% (5 учасників).

Середній показник самокритичного перфекціонізму у контрольній групі склав 44 бали, що відповідає середньому рівню. Це становить 50% від максимально можливої кількості балів (88 балів). Низький рівень (<44 балів) був

виявлений у 24% (6 учасників). Середній рівень (44-56 балів) був у 64% (16 учасників). Високий рівень (>56 балів) показали 12% (3 учасники).

Середній показник нарцисичного перфекціонізму у контрольній групі становить 36 балів, що відповідає середньому рівню. Це становить 45% від максимально можливої кількості балів (80 балів). Низький рівень (<36 балів) був виявлений у 28% (7 учасників). Середній рівень (36-46 балів) був у 64% (16 учасників). Високий рівень (>46 балів) показали 8% (2 учасники).

У таблиці 2.1 було відображено середнє значення різних типів перфекціонізму за методикою "Велика тривимірна шкала перфекціонізму" респондентів обох груп.

Таблиця 2.1

**Середнє значення перфекціонізму учасників за методикою
"Велика тривимірна шкала перфекціонізму"**

Тип перфекціонізму	Експериментальна група	Контрольна група	Загальна вибірка (n = 50)
	К-ть	%	К-ть
Жорсткий перфекціонізм			
Низький рівень (<29 балів)	2	8%	4
Середній рівень (29-35 балів)	13	52%	16
Високий рівень (>35 балів)	10	40%	5
Самокритичний перфекціонізм			
Низький рівень (<44 балів)	3	12%	6
Середній рівень (44-56 балів)	17	68%	16
Високий рівень (>56 балів)	5	20%	3
Нарцисичний перфекціонізм			
Низький рівень (<36 балів)	4	16%	7
Середній рівень (36-46 балів)	15	60%	16
Високий рівень (>46 балів)	6	24%	2

Отримані результати свідчать про те, що більшість учасників у всіх групах мають середній рівень вираженості перфекціонізму за всіма трьома типами. Експериментальна група демонструє вищі показники всіх типів перфекціонізму

порівняно з контрольною групою, що може вказувати на більшу схильність до перфекціоністських установок серед спортсменів.

Отримані результати по першій методиці дослідження трьох типів перфекціонізму було відображено на рис. 2.1.

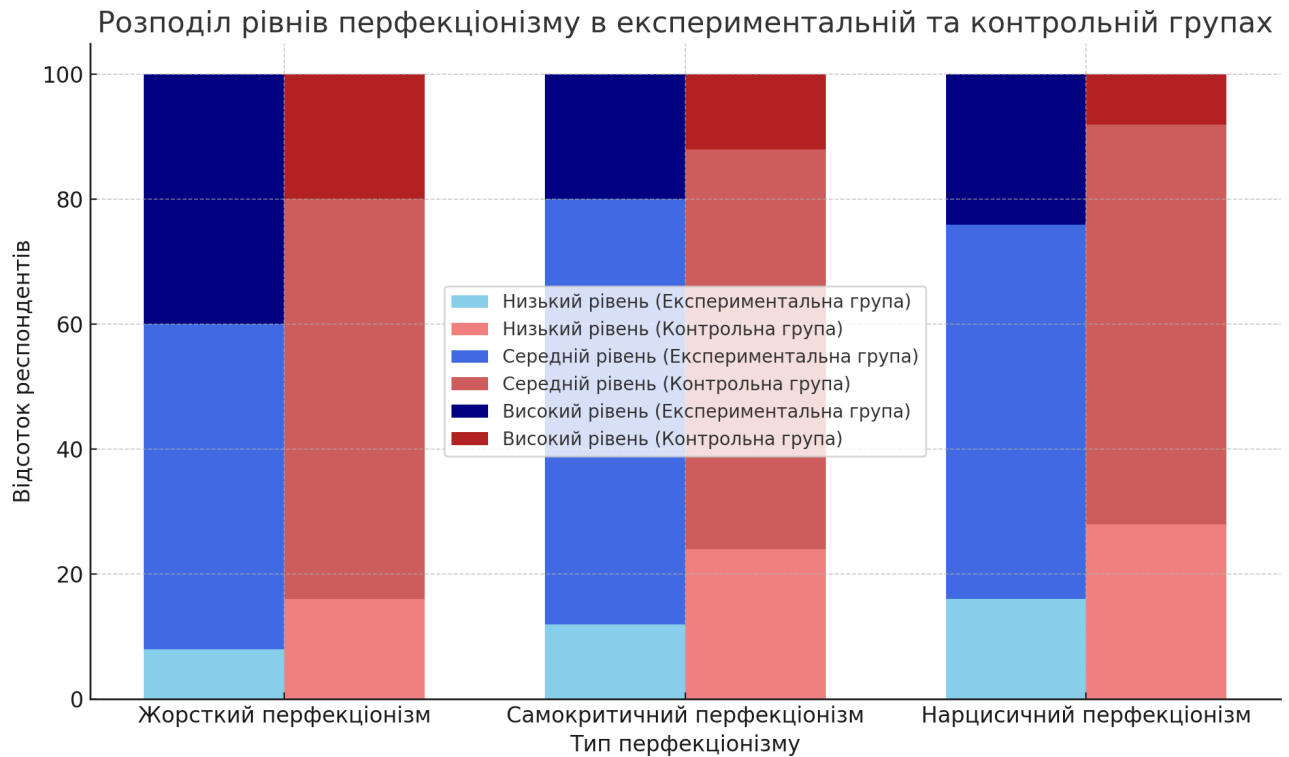


Рис. 2.1. Середнє значення перфекціонізму учасників за методикою "Велика тривимірна шкала перфекціонізму"

Далі було проведено другу методику на етапі емпіричного дослідження, а саме: "Шкала загальної прокрастинації". Кількісний аналіз даних, отриманих в ході дослідження усіх респондентів та розподілу їх на експериментальну та контрольні групи дав змогу оцінити загальний прояв прокрастинації за низьким, середнім та високим рівнями.

Середній показник загальної прокрастинації у всіх учасників дослідження становить 65 балів, що відповідає середньому рівню схильності до прокрастинації.

Середній показник загальної прокрастинації у експериментальній групі (спортсмени) становить 62 бали, що також відповідає середньому рівню схильності до прокрастинації. Серед спортсменів 24% (6 учасників) показали низький рівень прокрастинації (менше 45 балів), більшість (56%, 14 учасників) показали середній рівень прокрастинації (45-75 балів), і 20% (5 учасників) показали високий рівень прокрастинації (понад 75 балів).

Середній показник загальної прокрастинації у контрольній групі (не спортсмени) становить 68 балів, що відповідає середньому рівню схильності до прокрастинації. У контрольній групі 16% (4 учасники) показали низький рівень прокрастинації (менше 45 балів), більшість (64%, 16 учасників) показали середній рівень прокрастинації (45-75 балів), і 20% (5 учасників) показали високий рівень прокрастинації (понад 75 балів).

Отримані результати було внесено в табл.2.2.

Таблиця 2.2.

Рівень прокрастинації серед учасників дослідження

рівень прокрастинації	Експериментальна група (спортсмени)	Контрольна група (не спортсмени)	Загальна вибірка (n = 50)
	К-ть	%	К-ть
Низька (<45 балів)	6	24%	4
Середня (45-75 балів)	14	56%	16
Висока (>75 балів)	5	20%	5

Отримані результати свідчать про те, що більшість учасників у всіх групах мають середній рівень схильності до прокрастинації. Експериментальна група демонструє трохи нижчі показники прокрастинації порівняно з контрольною групою, що може вказувати на кращу організацію часу та самодисципліну серед спортсменів.

Результати проведення другої методики рівня загальної прокрастинації було відображено на рис. 2.2.

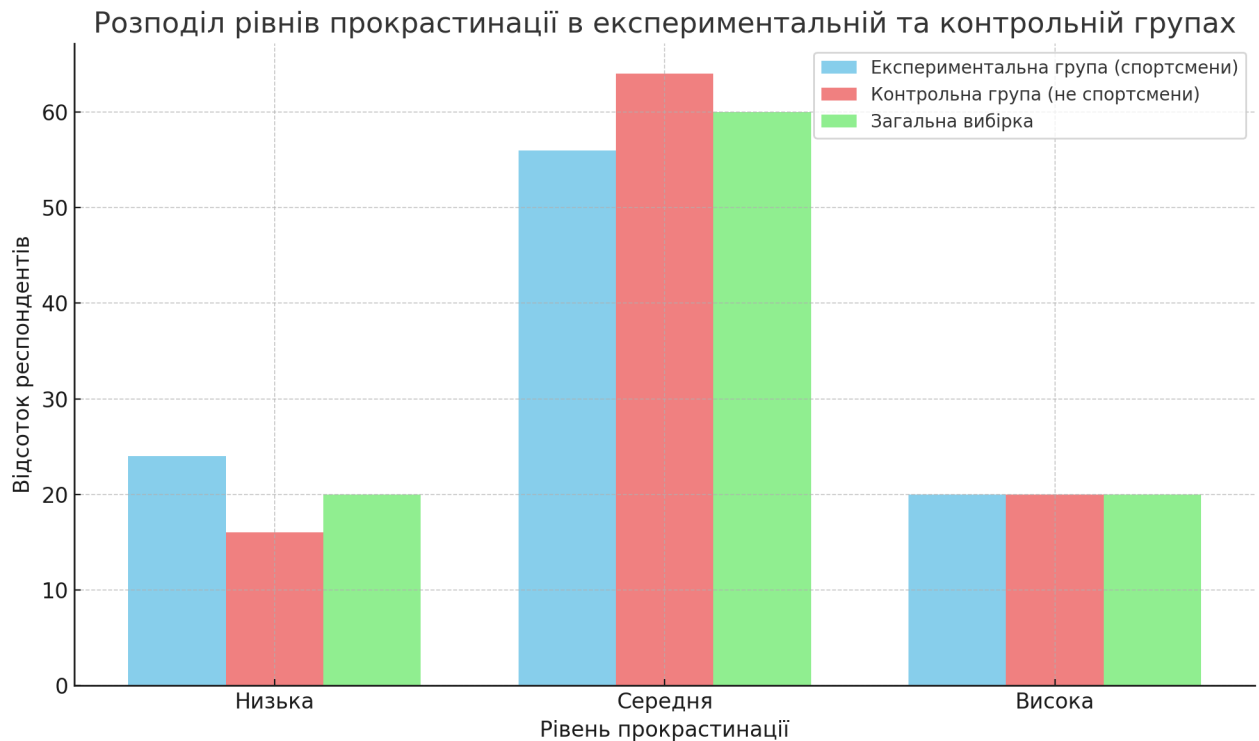


Рис.2.2. Рівень загальної прокрастинації учасників дослідження

Далі було проведено анкетування усіх учасників дослідження. Анкета складалася з 41 питання, розподілених на 5 факторів. Високі бали за кожним фактором свідчать про суттєву роль відповідної причини у схильності до відтермінування завдань. Нижче наведено детальний опис результатів та статистичні дані для експериментальної та контрольної груп.

Недооцінка готовності

Середній показник подолання страху відповідальності у всіх учасників дослідження склав 23 бали. У експериментальній групі середнє значення становить 22 бали, що свідчить про помірну схильність до уникнення важливих, складних або незнайомих завдань через тривогу. У контрольній групі середнє значення становить 24 бали.

Подолання страху відповідальності

Середній показник подолання страху відповідальності у всіх учасників дослідження склав 23 бали. У експериментальній групі середнє значення становить 22 бали, що свідчить про помірну схильність до уникнення важливих, складних або незнайомих завдань через тривогу. У контрольній групі середнє значення становить 24 бали.

Знижений рівень зацікавленості

Середній показник зниженого рівня зацікавленості у всіх учасників дослідження склав 19 балів. У експериментальній групі середнє значення становить 18 балів, що свідчить про помірну незацікавленість у виконанні завдань. У контрольній групі середнє значення становить 20 балів.

Орієнтація на соціальну винагороду

Середній показник орієнтації на соціальну винагороду у всіх учасників дослідження склав 22 бали. У експериментальній групі середнє значення становить 21 бал, що свідчить про помірну схильність до виконання завдань з метою отримання зиску та соціального схвалення. У контрольній групі середнє значення становить 23 бали.

Схильність до педантизму

Середній показник схильності до педантизму у всіх учасників дослідження склав 21 бал. У експериментальній групі середнє значення становить 20 балів, що свідчить про помірну схильність до відтермінування завдань через особистісну нерішучість та неквапливість. У контрольній групі середнє значення становить 22 бали.

У таблиці 2.4. внесено отримані данні по факторам.

Таблиця 2.4

Результати анкетування учасників дослідження

Фактор	Експериментальна група (спортсмени)	Контрольна група (не спортсмени)	Загальна вибірка (n = 50)
Недооцінка готовності	24 балів	26 балів	25 балів
Подолання страху відповідальності	22 балів	24 балів	23 балів
Знижений рівень зацікавленості	18 балів	20 балів	19 балів
Орієнтація на соціальну винагороду	21 бал	23 балів	22 балів
Схильність до педантизму	20 балів	22 балів	21 бал

Нижчі зображені діаграми (рис. 2.5, рис. 2.6, рис. 2.7) діаграми ілюструють середні значення для кожного фактора в експериментальній групі (спортсмени), контрольній групі (не спортсмени) і загальній вибірці.



Рис. 2.5. Результати анкетування усіх учасників дослідження



Рис. 2.6. Результати анкетування в експериментальній групі



Рис. 2.7. Результати анкетування в контрольній групі

Спортсмени в експериментальній групі показали помірний рівень недооцінки готовності до виконання завдань (24 балів), що може свідчити про обережний підхід до оцінки власних можливостей і завдань, які вони повинні виконати. Подолання страху відповідальності також виявилося помірним (22 балів), що вказує на відносно низький рівень тривоги перед важливими і складними завданнями.

Знижений рівень зацікавленості (18 балів) свідчить про те, що спортсмени можуть відчувати незначну мотивацію до виконання завдань, які вони не вважають важливими або цікавими. Орієнтація на соціальну винагороду (21 бал) вказує на їхнє бажання отримати соціальне схвалення за свої зусилля, тоді як схильність до педантизму (20 балів) свідчить про те, що вони можуть відкладати завдання через прагнення до досконалості і ретельності.

У контрольній групі не спортсмени показали вищий рівень недооцінки готовності (26 балів), що може свідчити про схильність до переоцінки складності завдань і недооцінки власних можливостей. Подолання страху відповідальності (24 балів) було також дещо вище, що вказує на більший рівень тривоги перед важливими завданнями у порівнянні зі спортсменами.

Знижений рівень зацікавленості (20 балів) вказує на те, що не спортсмени можуть мати низьку мотивацію до виконання завдань, які вони не вважають цікавими або значущими. Орієнтація на соціальну винагороду (23 балів) свідчить про прагнення отримати схвалення від інших. Схильність до педантизму (22 балів) показує, що не спортсмени можуть відкладати завдання через бажання досягти ідеальності.

Для проведення дослідження взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією, а також між факторами відтермінування завдань і прокрастинацією було проведено кореляційний аналіз Пірсона (Додаток Г).

У ході опрацювання даних, отриманих по трьом методикам в емпіричній частині дослідження, було встановлено деякі кореляційні зв'язки, як позитивного, так і негативного типу (рис. 2.8).

Негативна кореляція з прокрастинацією (-0.50), що свідчить про те, що спортсмени з високим рівнем жорсткого перфекціонізму менш схильні до відтермінування завдань. Негативна кореляція з прокрастинацією (-0.60), що вказує на те, що високий рівень самокритичності також пов'язаний з меншим рівнем прокрастинації.

Негативна кореляція з прокрастинацією (-0.55), що свідчить про те, що спортсмени з високим рівнем нарцисичного перфекціонізму також менш схильні до відтермінування завдань. Позитивна кореляція з прокрастинацією (0.65), що вказує на те, що спортсмени, які недооцінюють свою готовність, частіше відкладають завдання. Позитивна кореляція з прокрастинацією (0.72), що свідчить про те, що страх відповідальності сприяє відтермінуванню завдань. Позитивна кореляція з прокрастинацією (0.60), що вказує на те, що низький рівень зацікавленості сприяє прокрастинації.

Позитивна кореляція з прокрастинацією (0.55), що свідчить про те, що прагнення до соціальної винагороди може бути пов'язане з відтермінуванням завдань. Позитивна кореляція з прокрастинацією (0.58), що вказує на те, що схильність до педантизму також сприяє прокрастинації.

Кореляційні зв'язки між перфекціонізмом, причинами відтермінування та прокрастинацією

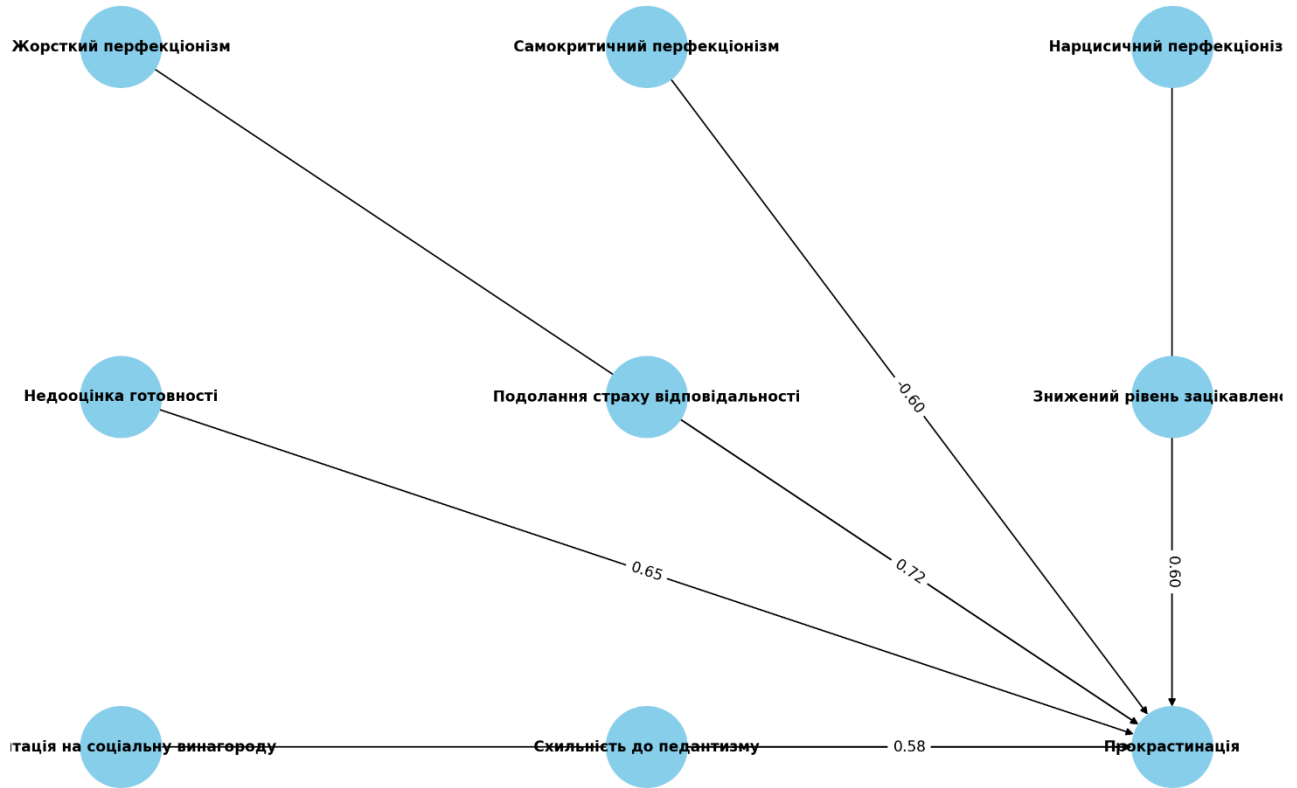


Рис. 2.8. Кореляційні зв'язки між перфекціонізмом, причинами відтермінування та прокрастинацією у спортсменів

Отже, результати кореляційного аналізу показали, що спортсмени з високим рівнем перфекціонізму менш схильні до відтермінування завдань, тоді як страх відповідальності, недооцінка готовності, знижений рівень зацікавленості та схильність до педантизму позитивно корелюють з прокрастинацією.

Для подальшого дослідження було використано критерій Колмогорова-Смирнова.

Експериментальна група (спортсмени): середнє = 62, стандартне відхилення = 10

Контрольна група (не спортсмени): середнє = 68, стандартне відхилення = 10

Значення статистики Колмогорова-Смирнова (KS): 0.16

Значення р-значення: 0.914993219397903

Отримане значення р-значення (0.914993219397903) значно більше за стандартний рівень значущості 0.05.

Висновки до розділу 2

Дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у спортсменів виявило важливі аспекти, що впливають на їх поведінку та продуктивність. Використання методик "Велика тривимірна шкала перфекціонізму", "Шкала загальної прокрастинації" та анкети "Причини особистісної схильності до відтермінування завдань" допомогло визначити середні показники перфекціонізму та прокрастинації у експериментальній (спортсмени) та контрольній (не спортсмени) групах. . Результати дослідження можуть сприяти розробці ефективних стратегій для керування прокрастинацією серед спортсменів та оптимізації їхнього тренувального процесу. Також важливо розглянути можливість запобігання прокрастинації та підвищення продуктивності у спортивній діяльності[13]

Середні показники жорсткого перфекціонізму у всіх учасників становили 32 бали, самокритичного – 50 балів, нарцисичного – 38 балів. У спортсменів ці показники були дещо вищими, що свідчить про більшу вимогливість до себе. Показники прокрастинації вказували на середній рівень відтермінування завдань як у спортсменів (62 бали), так і у не спортсменів (68 балів).

Анкета "Причини особистісної схильності до відтермінування завдань" виявила, що основними причинами прокрастинації серед спортсменів були: недооцінка готовності (24 бали), подолання страху відповідальності (22 бали), знижений рівень зацікавленості (18 балів), орієнтація на соціальну винагороду (21 бал) та схильність до педантизму (20 балів). У контрольній групі ці показники були дещо вищими.

Кореляційний аналіз показав значущі зв'язки між типами перфекціонізму, причинами схильності до відтермінування завдань та рівнем прокрастинації.

Негативні кореляції між жорстким (-0.50), самокритичним (-0.60) та нарцисичним перфекціонізмом (-0.55) з прокрастинацією свідчать, що спортсмени з високим рівнем перфекціонізму менш схильні до відтермінування завдань. Позитивні кореляції між прокрастинацією та недооцінкою готовності (0.65), подоланням страху відповідальності (0.72), зниженим рівнем зацікавленості (0.60), орієнтацією на соціальну винагороду (0.55) та схильністю до педантизму (0.58) вказують на те, що ці фактори сприяють відтермінуванню завдань.

Результати критерію Колмогорова-Смирнова показали, що розподіли рівня прокрастинації у спортсменів та не спортсменів є подібними. Це свідчить про те, що хоча середні значення прокрастинації дещо різняться між групами, загальний розподіл показників прокрастинації у цих групах є схожим.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що спортсмени демонструють вищий рівень перфекціонізму, що пов'язано з нижчим рівнем прокрастинації. Високий рівень вимогливості до себе та прагнення до досконалості допомагають спортсменам краще організовувати свій час і зменшувати схильність до відтермінування завдань. Водночас, такі фактори, як недооцінка готовності, страх відповідальності та знижений рівень зацікавленості, залишаються важливими чинниками, що сприяють прокрастинації. Подальші дослідження в цій області має потенціал для впровадження практичних заходів, спрямованих на підвищення ефективності тренувань та досягнення кращих результатів у спорті[14].

ВИСНОВКИ

1. В роботі нами було проведено теоретичний аналіз концепцій перфекціонізму та прокрастинації. Обидва ці явища впливають на ефективність тренувань, психічний стан спортсменів та їхні спортивні досягнення.

Поняття «перфекціонізм» синонімізується з такими термінами, як «досконалий», «довершений», «бездоганний», «ідеальний» та інші, що вказують на постійне прагнення до найвищого ступеня виконання завдань.

На рівні наукового розуміння, перфекціонізм є комплексним явищем, що виявляється у надмірній тенденції до досягнення досконалості та високих стандартів як у власній діяльності, так і у вимогах до інших осіб. Сучасні теоретичні та емпіричні дослідження перфекціонізму розглядаються як ключовий фактор у формуванні психічного стану та поведінкових реакцій.

Перфекціонізм – це складний особистісний конструкт, який привертає увагу вчених у сучасній психології. Він розглядається як фактор, що може впливати як позитивно, так і негативно на психічне здоров'я та функціонування особистості. У випадку, коли він спрямований на досягнення високих стандартів та мотивує до саморозвитку - він може бути корисним. Але перфекціонізм може також призвести до стресу та погіршення психічного стану у випадку, коли особа стає занадто критичною до себе або неспроможною досягти заданих цілей.

Прокрастинація, в свою чергу, відображає феномен постійного відкладання важливих справ на потім. Цей психологічний аспект може стати причиною стресу, тривоги та відчуття невдоволення собою. Прокрастинація тісно пов'язана з ідеєю відкладення поведінкових дій, що дозволяє розглядати її як частину більш широкого спектру поведінкових аспектів.

Прокрастинація проявляється в тому, що особа, свідомо визнавши важливість виконання конкретних і значущих завдань, відмовляється виконувати

їх і відволікається на побутові дрібниці, розваги, тощо. У відмінність від відпочинку, прокрастинацію відрізняє те, що під час відпочинку людина відновлює свої резерви енергії, відновлює силу, тоді як прокрастинація, навпаки, призводить до втрати енергії та витрати її на непродуктивні заняття.

Прокрастинація може стати причиною серйозних життєвих проблем та викликати негативні психологічні ефекти для людини.

Це явище виникає в результаті складної взаємодії психологічних, соціальних та емоційних факторів, воно гальмує активний пошук знань і вмінь, затримуючи власний розвиток індивіда. Часто прокрастинація стає препоною на шляху до особистісного зростання в соціальному оточенні.

2. Визначено рівень прокрастинації та перфекціонізму у спортсменів – експериментальна група та звичайних людей – контрольна група, за допомогою діагностичних опитувальників-методик «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» та «Шкала загальної прокрастинації».

Отримані результати за допомогою методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» свідчать про те, що більшість учасників у всіх групах мають середній рівень вираженості перфекціонізму за трьома типами: жорсткий перфекціонізм, самокритичний перфекціонізм, нарцисичний перфекціонізм. Середні показники експериментальної групи (спортсмени) у всіх типах відповідають високому рівню перфекціонізму, а показники контрольної групи (не спортсмени) відповідають середньому рівню перфекціонізму. Тобто експериментальна група демонструє вищі показники всіх типів перфекціонізму порівняно з контрольною групою, що вказує на більшу схильність до перфекціоністських установок серед спортсменів. Детальні результати рівня перфекціонізму вказані на таблиці 2.1 та відображені рисунку 2.1.

Результати отримані за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації» свідчать про те, що більшість учасників у всіх групах мають середній рівень схильності до прокрастинації. Середній показник загальної

прокрастинації у експериментальній групі (спортсмени) становить 62 бали, що відповідає середньому рівню схильності до прокрастинації, а середній показник загальної прокрастинації у контрольній групі (не спортсмени) становить 68 балів, що також відповідає середньому рівню схильності до прокрастинації. Експериментальна група демонструє хоть і середні, але трохи нижчі показники прокрастинації порівняно з контрольною групою, що вказує на кращу організацію часу та самодисципліну серед спортсменів. Детальні результати рівня прокрастинації вказані на таблиці 2.2 та відображені рисунку 2.2.

3. Визначено взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму у спортсменів. Для проведення дослідження взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією, а також між факторами відтермінування завдань і прокрастинацією було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у спортсменів дало змогу виявити важливі аспекти, що впливають на їх поведінку та продуктивність. У ході опрацювання даних, отриманих по трьом методикам в емпіричній частині дослідження, було встановлено кореляційні зв'язки, як позитивного, так і негативного типу. Детально відображено на рисунку 2.8

Кореляційний аналіз показав та довів значущі зв'язки між типами перфекціонізму, причинами схильності до відтермінування завдань та рівнем прокрастинації. Негативні кореляції між жорстким (-0.50), самокритичним (-0.60) та нарцисичним перфекціонізмом (-0.55) з прокрастинацією свідчать, що спортсмени з високим рівнем перфекціонізму менш схильні до відтермінування завдань. Основною гіпотезою мого дослідження було припущення про існування взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та прокрастинацією у спортсменів. Я припускала, що спортсмени з вищим рівнем перфекціонізму схильніші до прокрастинації у тренувальному процесі порівняно зі спортсменами, які мають нижчий рівень перфекціонізму. За допомогою дослідження та статистичного аналізу результатів дослідження частину вище наведеної гіпотези я довела, а саме

дослідження показало кореляційний зв'язок між рівнем перфекціонізму та прокрастинацією у спортсменів. Та спростувала своє припущення, тому що дослідження показало зворотній взаємозв'язок – спортсмени з високим рівнем перфекціонізму менш схильні до прокрастинації та відтермінування завдань.

4. Також я провела порівняльний аналіз взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму у спортсменів та людей, що не займаються спортом. Для проведення даного аналізу я використала критерій Колмогорова-Смирнова. Результати критерію Колмогорова-Смирнова показали, що розподіли рівня прокрастинації у спортсменів та не спортсменів є подібними. Це свідчить про те, що хоча середні значення прокрастинації дещо різняться між групами, загальний розподіл показників прокрастинації у цих групах є схожим.

Експериментальна група (спортсмени): середнє значення 62, контрольна група (не спортсмени): середнє значення 68, стандартне відхилення в обох групах є 10. Значення статистики Колмогорова-Смирнова (KS): 0.16 та значення р-значення: 0.914993219397903. Отримане значення р-значення (0.914993219397903) значно більше за стандартний рівень значущості 0.05. Це означає, що розподіли показників прокрастинації в експериментальній і контрольній групах не відрізняються.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Burns D. D. A perfectionist s script for self-defeat . D. D. Burns . Psychology Today.1987.November.P.34—52.
2. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesement and association with psychopathology. P. Hewitt, G. Flett. J. Person. Social Psychology. 1991. V. 60. № 3. P. 456—470.
3. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Л. А. Данилевич. Київ, 2010. 20 с.
4. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf
5. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення : зб. наук. пр. / [авт. тексту О.О. Лоза]. К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2009. С. 213—22
6. Наход С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія “Педагогіка і психологія”. 2021. № 1 (21). С. 64 – 72. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2021/1/9.pdf>
7. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення : зб. наук. пр. / [авт. тексту О.О. Лоза]. К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2009. С. 213—221.
8. Flett Gordon L, Kirk R. Blankstein, and Thomas R Martin “Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety. Springer, US: Procrastination and Task Avoidance 1995; pp. 137-67.

9. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology. P. Hewitt, G. Flett. J. Person. Social Psychology. 1991. V. 60. № 3. P. 456—470.
10. Kachgal, M. M. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations / M. M. Kachgal, L. S. Hansen & K. J. Nutter // Journal of Developmental Education. – 2001. – Vol. 25(1). – P. 14–24.
11. L. M. Yuen – 2nd ed. – Boston : Da Capo Press, 2008. – 322 p.
12. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. European Journal of Personality. 1997. Vol. 11. P. 267—278
13. Loa JI. Academic procrastination and parenting styles in psychology students. Anima, Indonesian. Psychol J 2012; 4(27): 223-31.
14. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. Journal of School Psychology. 1993. Vol. 31, № 4. P. 487—500.
15. Milgram, N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination . Norman (Noach) Milgram, Rachel Tenne // European Journal of Personality. 2000. Vol. 14. Iss. 2. P. 141–156

АНОТАЦІЯ

Дипломна робота присвячена темі «Взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації у спортсменів». Метою даної дипломної роботи є вивчення взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією у спортсменів. Робота спрямована на аналіз впливу цих психологічних факторів на тренувальний процес, спортивні досягнення та психічний стан спортсменів.

Об'єктом дослідження виступили психологічні процеси та явища. Предметом дослідження є взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією у спортивному середовищі. Наукова новизна полягає в аналізі взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією у спортсменів з урахуванням сучасних тенденцій у спортивній психології. Було використано три методи дослідження: аналіз наукової літератури, анкетування та статистичний аналіз результатів. Основною гіпотезою дослідження є припущення про існування взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та прокрастинацією у спортсменів. У рамках дослідження передбачено використання двох груп: спортсмени та особи, які не займаються спортом. Кожна з груп складається з 25 учасників, що сприятиме статистичної репрезентативності вибірки. Для успішного досягнення поставленої мети у теоретичному розділі розкриваються відомості про перфекціонізм та прокрастинацію, теорії та підходи до їх вивчення, віділені особливості структури та прояви феномену прокрастинації, встановлено, доведено та розглянуто взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації.

В практичному розділі проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у спортсменів. Також проведено емпіричне обґрунтування дослідження та його інтерпретація.

Результатом роботи та дослідження стало доведення гіпотези та вирішення основних завдань: проведено теоретичний аналіз, визначено рівень прокрастинації та перфекціонізму у спортсменів, визначено взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму та проведено порівняльний аналіз

взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму у спортсменів та людей, що не займаються спортом.

Ключові слова: прокрастинація, перфекціонізм, психологічні процеси, взаємозв'язок, аналіз, порівняння, спортсмени.

