

УДК 159.9

Петуніна К.Ю.¹, Стадник А.Г.²

¹ студ. гр. СНз-123м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗВ'ЯЗОК МІЖ САМОАКТУАЛІЗАЦІЄЮ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

У сучасному світі, де темп життя невідмінно зростає, і людина щоденно зустрічається з великою кількістю викликів та стресових ситуацій, питання самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму набувають особливої

актуальності. Ці поняття є ключовими у контексті розуміння процесів особистісного зростання та розвитку, впливаючи на загальне психологічне благополуччя та ефективність виконання професійних та особистісних завдань. Отже, актуальність дослідження визначається важливістю знаходження ефективних шляхів подолання прокрастинації та нездорового перфекціонізму через розвиток самоактуалізаційних процесів. Розуміння цих взаємозв'язків може сприяти формуванню нових підходів до психологічної підтримки та саморегуляції, що є особливо важливим у контексті забезпечення психологічного благополуччя особистості в умовах сучасного динамічного світу.

Самоактуалізація, в дослідженні розглянута як досягнення найвищого потенціалу особистості [6], відіграє вирішальну роль у формуванні внутрішньої гармонії, здатності до самовираження та реалізації власних здібностей. Таке розуміння самоактуалізації акцентує на необхідності глибшого дослідження цього феномену, зокрема в контексті його впливу на поведінкові тенденції особистості, такі як прокрастинація та перфекціонізм.

Прокрастинація, у свою чергу, являє собою тенденцію до відкладання справ і завдань на потім, що може мати як короткострокові, так і довгострокові негативні наслідки для індивіда, включаючи зниження продуктивності, почуття тривоги та незадоволення собою [4]. Перфекціонізм, характеризується прагненням до недосяжних стандартів та ідеалів, що також може впливати на психоемоційний стан особистості, спричиняючи стрес та фрустрацію [5]. Теоретичні моделі самоактуалізації пропонують різні підходи до розуміння того, як індивіди можуть досягти свого максимального потенціалу. Модель Маслоу акцентує на ієрархії потреб, де самоактуалізація представлена як вершина піраміди потреб[6]. Інші дослідники, такі як Карл Роджерс, вказують на значення умов, таких як некондиційне позитивне ставлення та емпатія, для розвитку самоактуалізації.

Розуміння впливу самоактуалізації на поведінкові тенденції особистості, зокрема на прокрастинацію та перфекціонізм, вимагає комплексного підходу. Важливо враховувати не лише внутрішні мотиваційні процеси, а й зовнішні чинники, такі як соціальне оточення та доступність ресурсів для саморозвитку.

Сучасна психологічна наука пропонує широкий спектр досліджень, присвячених вивченню самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму.

Для детального розуміння взаємозв'язку між цими явищами, звернемося до таких досліджень:

1. Дослідження Мишишина М.М., Чемеринської Д.І. і Синичич Я.Я. в Національному університеті «Львівська політехніка» [2], яке детально аналізує психологічні особливості взаємозв'язку між перфекціонізмом і прокрастинацією серед студентської молоді. В результаті якого було

виявлено, що високий рівень перфекціонізму корелює з тенденцією до прокрастинації, що може вказувати на наявність внутрішнього конфлікту між прагненням до ідеальних результатів і страхом перед можливою невдачею, що веде до відкладання завдань.

2. Дослідження, Лаврінченко В.А. опубліковане в журналі «Психологія і особистість» [1], яке розглядає характеристики зрілої особистості, зокрема самоактуалізацію, як ключовий елемент успішного та ефективного професіонала-психолога. Тут самоактуалізація виступає як процес реалізації людиною своїх здібностей у поєднанні з розвитком особистісного потенціалу, що включає в себе прагнення до професійного та особистісного зростання.

Об'єднуючи висновки з обох досліджень, можна припустити, що самоактуалізація у контексті вивчення перфекціонізму та прокрастинації виступає як медіатор, що сприяє вирішенню внутрішнього конфлікту, який виникає між прагненням до досконалості та страхом перед невдачею. З одного боку, самоактуалізовані індивіди, що володіють високим рівнем усвідомлення власних потреб, здібностей і цінностей, можуть ефективніше керувати своїм прагненням до перфекціонізму, спрямовуючи його на конструктивне русло, що мінімізує тенденцію до прокрастинації. З іншого боку, процес самоактуалізації може сприяти формуванню адаптивних стратегій для того, щоб впоратись із різними завданнями та подолати страх перед невдачею, що також може знизити ймовірність прокрастинації.

Таким чином, самоактуалізація може розглядатися як ключовий фактор, що сприяє балансу між здоровим прагненням до досягнення високих результатів (адаптивним перфекціонізмом) і запобіганням негативних наслідків прокрастинації. Це підкреслює важливість розвитку самоактуалізаційних потенціалів у освітньому процесі, а також у професійній підготовці та особистісному розвитку. Саме тому актуальним є розвиток та впровадження програм саморозвитку та самоактуалізації для осіб різного віку та професій, спрямованих на підвищення самосвідомості, саморегуляції та здатності до цілепокладання. Окрім цього, важливим є навчання індивідів використанню адаптивних копінг-стратегій як засобу ефективного впорядкування з прокрастинацією та надмірним перфекціонізмом. Окремо можна виділити проведення досліджень з фокусом на вплив різних соціокультурних, освітніх та професійних факторів на процес самоактуалізації.

Отож, ці висновки та рекомендації відкривають шлях для розвитку ефективних підходів до підвищення якості життя та продуктивності особистості через розвиток самоактуалізації, а також створюють основу для подальших досліджень у цій важливій області.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лаврінченко В. А. Емпіричне дослідження показників самоактуалізації студентів-психологів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/274733/270429> (дата звернення: 10.03.2024).
2. Мищишин М. М. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді / М. Мищишин, Д. Чемеринська, Я. Синичич // Вісник Національного університету оборони України. – 2022. – № 65(1). – С. 72–78.
3. Попович І. В. Самоактуалізація особистості: теорія і практика / І.В. Попович. – Львів : Світ, 2017.
4. Семиченко В. А. Прокрастинація у професійній діяльності: причини та шляхи подолання / В.А. Семиченко. – Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019.
5. Burns D.D. Feeling Good: The New Mood Therapy / D.D. Burns. – NewYork : Harper, 1999.
6. Maslow A. H. Toward a Psychology of Being / A. H. Maslow. – NewYork : Wiley, 1968.
7. Sirois F. M. Procrastination, Health, and Well-Being / F. M., Sirois, T. A. Pychyl. – Academic Press, 2016. – 286 p.