

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук  
(повне найменування факультету)

Психологія  
(повне найменування кафедри)

**Пояснювальна записка**

до дипломного проекту (роботи)

магістр  
(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив самоактуалізації на рівень прокрастинації і перфекціонізму  
особистості  
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,  
групи СНз-123м

Спеціальності 053 Психологія  
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ПЕТУНІНА К.Ю.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник СТАДНИК А.Г.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук  
Кафедра «Психологія»  
Ступінь вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
(код і найменування)  
Освітня програма (спеціалізація) Психологія  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри** \_\_\_\_\_

« 29 » \_\_\_\_\_ серпня 2024 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)**

ПЕТУНІНА Катерина Юріївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив самоактуалізації на рівень прокрастинації і перфекціонізму особистості.

керівник проєкту (роботи) кандидат соціологічних наук, доцент Стадник Альона Георгіївна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 90 сторінок, 45 джерел, 5 рисунків, 3 таблиці, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз понять «самоактуалізація», «прокрастинація» та «перфекціонізм»; визначено їх основні характеристики та взаємозв'язки у структурі особистості; проведено емпіричне дослідження взаємозв'язків між рівнями самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму; здійснено аналіз отриманих результатів і визначено ключові фактори впливу; розроблено практичні рекомендації щодо корекції деструктивних проявів прокрастинації та перфекціонізму з урахуванням їх впливу на самоактуалізацію.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) мал. 1.1. Піраміда потреб А. Маслоу; мал. 2.1. Загальні тенденції у рівнях самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації (у балах); мал. 2.2. Середній показник прояву самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації в різних вікових групах (у балах); мал. 2.3 Середні рівні вираженості самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації респондентів (у %); малюнок 2.4. Поточне та

прогнозоване значення показників самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації (у %); таблиця 2.1. Вікові категорії та гендерний склад вибірки (у %); таблиця 2.2. Рівень вираженості рівня самоактуалізації перфекціонізму прокрастинації серед респондентів; Таблиця 2.3. Рівень самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації серед респондентів залежно від статі та віку.

#### 6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А.Г., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	СТАДНИК А.Г., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	СТАДНИК А.Г., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт(роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	24.12.2024	

Студент(ка) \_\_\_\_\_ Катерина ПЕТУНІНА  
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) \_\_\_\_\_ Альона СТАДНИК  
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 90 с., 3 табл., 5 рис., 45 дж., 3 дод.

Об'єкт дослідження. Об'єктом даного дослідження є процеси самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму, що визначають динаміку особистісного розвитку в структурі особистості.

Предмет дослідження. Предметом дослідження є особливості взаємозв'язків між рівнем самоактуалізації, перфекціонізмом і прокрастинацією, їхній взаємний вплив на особистісний розвиток.

Мета дослідження. Метою роботи є поглиблене вивчення взаємозв'язку між прагненням до самореалізації, схильністю до відкладання завдань та прагненням до досконалості.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез та систематизація наукової літератури для визначення понять самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму, емпіричні – анкетування з використанням шкал перфекціонізму П. Шулера, загальної прокрастинації К. Лея та Короткого індексу самоактуалізації; кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між змінними, статистичні – обробка даних, розрахунок середніх значень та регресійний аналіз для прогнозування змін характеристик. У роботі досліджено взаємозв'язки між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом у структурі особистості, проведено дослідження для визначення рівнів цих характеристик та їхнього впливу на розвиток особистості.

Практичне значення полягає в розробці рекомендацій для корекції прокрастинації та перфекціонізму, що сприяють самоактуалізації. Запропоновані підходи можуть бути використані в консультуванні та тренінгах для підтримки особистісного розвитку.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, ПРОКРАСТИНАЦІЯ, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ,  
ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, ОСОБИСТІСНІ БАР'ЄРИ,  
АДАПТИВНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ, СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ, ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ.....	11
1.1. Самоактуалізація: теорії та концепції .....	11
1.2. Поняття та види прокрастинації.....	18
1.3. Перфекціонізм: позитивні та негативні аспекти.....	25
1.4. Теоретико-методологічні проблеми вивчення взаємозв'язку самоактуалізації з прокрастинацією та перфекціонізмом .....	31
Висновки до 1 розділу .....	37
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ НА РІВЕНЬ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ .....	39
2.1. Обґрунтування вибору емпіричних методів дослідження.....	39
2.2. Опис процедури дослідження: вибірка дослідження та методи збору даних .....	46
2.3. Результати емпіричного дослідження та інтерпретація результатів .....	50
Висновки до 2 розділу .....	63
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З УРАХУВАННЯМ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ.....	65
3.1. Рекомендацій для корекції прокрастинації та перфекціонізму з урахуванням самоактуалізації .....	65
3.2. Генералізація висновків та пропозиції щодо подальших досліджень.....	72
Висновки до 3 розділу .....	76
ВИСНОВКИ .....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	81
ДОДАТКИ .....	85

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна психологія надає велике значення вивченню таких явищ, як самоактуалізація, прокрастинація та перфекціонізм, особливо у контексті їх впливу на професійне та особистісне життя людей. Самоактуалізація розглядається як вищий рівень розвитку особистості, здатності індивіда повністю реалізувати свій потенціал. В той же час, перфекціонізм та прокрастинація можуть виступати як перешкоди на шляху досягнення цього розвитку, так і стимулятори до покращення особистісної ефективності. Зважаючи на збільшення випадків емоційного вигорання, зниження продуктивності роботи та якості життя через ці явища, актуальність вивчення їх взаємозв'язків та механізмів впливу на особистість стає особливо важливою. Дослідження цих аспектів дозволяє не тільки глибше зрозуміти динаміку особистісного розвитку, але й розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та інтервенцій.

Мета дослідження. Метою роботи є поглиблене вивчення взаємозв'язку між прагненням до самореалізації, схильністю до відкладання завдань та прагненням до досконалості.

Основна увага приділяється аналізу того, як процеси самоактуалізації можуть впливати на модифікацію проявів перфекціонізму та прокрастинації, які часто стають перешкодами на шляху до досягнення особистісних і професійних цілей. Окрім того, дослідження спрямоване на визначення практичної цінності цих концепцій для створення навчальних програм, що сприяють розвитку особистісних навичок і подоланню психологічних бар'єрів.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети перед дослідженням ставляться наступні завдання:

1. Теоретично проаналізувати поняття самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму, визначити їх основні характеристики та місце у структурі особистості.

2. Вибрати та застосувати методики для вимірювання рівнів самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму, враховуючи специфіку вибірки.

3. Провести емпіричне дослідження для виявлення зв'язків між рівнем самоактуалізації та проявами перфекціонізму та прокрастинації серед вибраної вибірки.

4. Опрацювати отримані дані, проаналізувати зв'язки та тенденції, визначити можливі шляхи корекції негативних явищ.

5. Розробити рекомендації для психологічної практики, спрямовані на використання самоактуалізації як механізму модуляції перфекціонізму та прокрастинації.

Об'єкт дослідження. Об'єктом даного дослідження є процеси самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму, що визначають динаміку особистісного розвитку в структурі особистості.

Предмет дослідження. Предметом дослідження є особливості взаємозв'язків між рівнем самоактуалізації, перфекціонізмом і прокрастинацією, їхній взаємний вплив на особистісний розвиток, а також особливості проявів цих характеристик.

Теоретичною основою дослідження стали концепції гуманістичної психології, зокрема теорія самоактуалізації (А. Маслоу, К. Роджерс), яка підкреслює значення розкриття особистісного потенціалу через гармонійний розвиток. Значну увагу було приділено теоретичним положенням про адаптивний і деструктивний перфекціонізм (К. Хорні, Т. Завада), а також прокрастинацію як емоційне уникання (К. Лей, Ф. Зімбардо). Вивчення взаємозв'язків між зазначеними характеристиками ґрунтувалося на дослідженнях про вплив когнітивних та поведінкових аспектів на особистісний розвиток (А. Бандура, Дж. Брунер). Дослідження також спиралося на сучасні теоретичні напрацювання в області взаємодії психологічних феноменів у структурі особистості (Г. Олпорт, Л. Виготський), які дозволяють зрозуміти вплив деструктивних і адаптивних механізмів на формування ціннісних орієнтацій. Особливу увагу приділено

роботам, що стосуються когнітивно-поведінкових стратегій, які сприяють корекції прокрастинації та перфекціонізму (А. Елліс, А. Бек).

Методи дослідження. У дослідженні використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів, що забезпечив ґрунтовний аналіз взаємозв'язків між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової літератури, що дозволило визначити основні поняття, характеристики та взаємозв'язки досліджуваних явищ у структурі особистості. Крім того, здійснено зіставлення сучасних підходів у психології та аналіз новітніх досліджень, які обґрунтували актуальність теми та перспективність її подальшого вивчення. Емпірична частина дослідження базувалася на використанні стандартизованих методик, таких як шкала перфекціонізму П. Шулер, шкала загальної прокрастинації К. Лей та Короткий індекс самоактуалізації. Анкетування дозволило оцінити рівні цих характеристик серед респондентів. Для визначення взаємозв'язків між змінними використовувався кореляційний аналіз із застосуванням формули К. Пірсона, що дозволило встановити ступінь та характер впливу самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації одне на одного. Особливу увагу було приділено кількісному аналізу з використанням програмного забезпечення для обчислення середніх значень, зваженої середньої та відсоткових змін, що дозволило отримати точні результати. Прогнозування тенденцій змін рівнів досліджуваних характеристик у майбутньому здійснювалося за допомогою функцій лінійної регресії у програмі Excel. Обробка даних та перевірка їх надійності проводилися шляхом порівняльного аналізу отриманих значень у різних демографічних групах. Комплексний підхід до використання теоретичних та емпіричних методів дозволив забезпечити валідність та достовірність отриманих результатів, які сприяють глибшому розумінню взаємодії самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації в контексті особистісного розвитку.

Організація дослідження. Дослідження організовано у кілька послідовних етапів, які спрямовані на досягнення поставленої мети та вирішення завдань. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми, опрацьовано наукову



літературу для визначення теоретичних рамок дослідження, основних понять і взаємозв'язків між самоактуалізацією, перфекціонізмом та прокрастинацією. Були обрані методики для вимірювання рівнів досліджуваних змінних. Другий етап включав проведення емпіричного дослідження. Збір даних здійснювався за допомогою стандартизованих тестувань. Дані були зібрані у стандартизованій формі, що забезпечило їхню порівнюваність і валідність. На третьому етапі було здійснено обробку та аналіз отриманих даних із використанням програмного забезпечення для статистичного аналізу (Excel). Проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між змінними, розраховано середні значення для демографічних груп і виконано прогнозування змін рівнів самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації. Фінальний етап включав формулювання висновків на основі отриманих даних, а також розробку практичних рекомендацій для психологічної практики, спрямованих на корекцію деструктивного перфекціонізму та прокрастинації. Були підготовлені рекомендації, які можуть бути інтегровані у психологічне консультування, освітні програми та корпоративну практику.

Експериментальна база дослідження. Експериментальна частина дослідження була проведена у Національному університеті «Запорізька політехніка». У дослідженні взяли участь особи з вищою освітою, що мають професійний статус магістрантів кафедри, державних службовців та викладачів вищих навчальних закладів, а також студенти різних спеціальностей, які відповідають критеріям відбору: вік від 18 до 40 років, відсутність серйозних психологічних розладів, готовність до участі в опитуваннях та тестуваннях. Загальна кількість учасників склала 50 осіб, з яких 30 жінок та 20 чоловіків, розподілених за віковими групами: 23–29 років, 30–40 років та 40+ років. Респонденти були залучені через університетські канали комунікації, включаючи оголошення у студентських групах та особисті запрошення. Такий підхід забезпечив репрезентативність вибірки та можливість аналізу демографічних особливостей (статевих і вікових) у межах досліджуваних змінних - самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму. Учасники надали усну згоду

на участь у дослідженні, а усі дані були зібрані відповідно до етичних норм конфіденційності.

Практичне значення. Практичне значення цього дослідження полягає у визначенні взаємозв'язків між рівнями самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації, а також у виявленні їх впливу на особистісний розвиток. Отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на корекцію деструктивних проявів прокрастинації та перфекціонізму. Особливу увагу варто приділити стимулюванню самоактуалізації як способу зменшення негативного впливу цих явищ. Результати дослідження можна впроваджувати у тренінгові програми для студентів, викладачів та молодих спеціалістів, що сприятиме формуванню адаптивного перфекціонізму, зниженню прокрастинації та підвищенню продуктивності. У професійному середовищі їх можна застосувати для організаційного консультування, розробки програм з підвищення автономності співробітників, стимулювання їх особистісного зростання. Результати дослідження також мають значення для освітнього процесу. Їх можна інтегрувати у програми підготовки психологів, соціальних працівників та педагогів, акцентуючи увагу на важливості самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму для особистісного та професійного розвитку. Таким чином, отримані дані можуть стати основою для вдосконалення психологічного консультування, освітнього процесу та організаційного розвитку.

Апробація результатів роботи. Основні положення роботи були представлені у тезах доповіді «Зв'язок між самоактуалізацією та прокрастинацією з перфекціонізмом: психологічний аспект», опублікованих у збірнику матеріалів конференції (15–19 квітня 2024р, Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», – 225 с. Тиждень науки-2024. Факультет соціальних наук. Тези доповідей науково-практичної конференції).

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу і загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на 74 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 90 сторінок. Дослідження містить 3 таблиць, 5 рисунка.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ, ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Самоактуалізація: теорії та концепції

Самоактуалізація є одним із ключових понять у психології, що стосується процесу реалізації індивідом своїх потенційних можливостей та досягнення найвищого рівня свого розвитку. Це поняття знайшло своє відображення у багатьох філософських та соціальних дослідженнях (К. Гольдштейн, А.Г. Маслоу, К. Роджерс, В.Е. Франкл, Г.А. Мюррей, Р. Мей, У. Джеймс, І.Д. Ялом, Р.С. Лазарус, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, О.Г. Асмолов, А.В. Брушлінський, Кен Вілбер, Роберт Кіган, О. Леонтьєв, К. Вілбер, Р. Кіган, Т. Пічл, П. Стіл, Дж. Ейнслі, Д. Хамачек, Д. Віннікотт, З. Фройд, А. Елліс, Д. Феррарі, Р. Баумайстер, Д. Тайс, П. Х'юїтт, Г. Флетт, М. Селігман, Дж. Кабат-Зінн, Дж. Вітмор, К. Хорні), де воно розглядається як складова структури особистості.

Самоактуалізація визначається як процес, у ході якого людина максимально реалізує свої можливості, здібності та таланти. Цей термін вперше ввів Курт Гольдштейн у своїй роботі з нейропсихології «The Organism» [1]. К. Гольдштейн описував самоактуалізацію як основну рушійну силу всіх живих організмів, яка спонукає їх до досягнення повного розвитку та функціонування. В подальшому цей термін був популяризований Абрахамом Маслоу та Карлом Роджерсом, які надали йому більшого значення в контексті психології особистості та гуманістичної психології.

Ідея самоактуалізації має глибоке коріння, що сягає античної філософії. Наприклад, у творах Аристотеля [2] можна знайти поняття «енергія», яке означає реалізацію потенціалу людини. Аристотель розглядає поняття «енергії» («δύναμις» – (дінаміс) – від давньогрец. «сила», «можливість», або «потенціал») як актуалізацію потенціалу в контексті буття та сутності і пов'язує її з доброчесністю, реалізацією людських можливостей та досягненням щастя (евдемонії). Проте сучасне розуміння самоактуалізації сформувалося в середині ХХ століття в рамках

гуманістичної психології. Засновниками теорії самоактуалізації стали такі видатні особистості як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс.

Абрахам Маслоу, один із засновників гуманістичної психології, визначив самоактуалізацію як найвищий рівень потреб людини. Він розробив відому теорію ієрархії потреб, та описав її у своїй книзі «A Theory of Human Motivation» («Теорія людської мотивації») [3]. Пізніше він розвинув ці ідеї у своїй книзі «Motivation and Personality» («Мотивація та особистість») [4], де і представив їх у вигляді піраміди. Відповідно до цієї теорії, потреби людини мають ієрархічну структуру і розподілені за рівнями, починаючи від базових фізіологічних потреб до найвищих духовних потреб. Кожен наступний рівень потреб стає актуальним тільки після задоволення попереднього рівня.

Піраміда потреб А. Маслоу складається з п'яти основних рівнів:

1. Фізіологічні потреби – найбільш базовий рівень включає основні потреби, необхідні для виживання, такі як їжа, вода, сон, одяг та інші фізіологічні потреби.

2. Потреби у безпеці – після задоволення фізіологічних потреб виникає потреба у безпеці, яка включає фізичну та емоційну безпеку, стабільність, захист від небезпек та загроз.

3. Соціальні потреби – на цьому рівні знаходяться потреби у соціальних зв'язках, любові, приналежності до групи, дружбі та сімейних відносинах.

4. Потреби у визнанні – цей рівень включає потреби у визнанні, самоповазі, статусі, досягненнях та повазі з боку інших.

5. Потреби у самоактуалізації – найвищий рівень у піраміді потреб А. Маслоу – це потреби у самоактуалізації. Це потреба у реалізації свого потенціалу, творчості, самовираженні, розвитку своїх здібностей та досягненні цілей.

Самоактуалізація знаходиться на вершині піраміди потреб А. Маслоу (див. мал.1). Вона визначається як прагнення індивіда до максимального розкриття свого потенціалу, творчих можливостей та особистісного зростання. На цьому рівні

людина намагається реалізувати свої мрії та амбіції, досягти внутрішньої гармонії та задоволення від життя.



Малюнок 1.1. Піраміда потреб А. Маслоу

А. Маслоу вважав, що тільки після задоволення базових потреб людина може зосередитися на досягненні самоактуалізації [3]. Цей процес включає в себе не лише реалізацію своїх талантів та здібностей, але й пошук сенсу життя, особистісного зростання та духовного розвитку. Самоактуалізовані люди, за А. Маслоу, характеризуються такими якостями, як автономія, творчість, моральність, здатність до глибоких міжособистісних відносин, прийняття себе та інших, а також прагнення до постійного розвитку та самовдосконалення.

Таким чином, самоактуалізація є кінцевою метою людського розвитку у теорії ієрархії потреб А. Маслоу і представляє вищий рівень задоволення потреб, який можливий тільки після задоволення всіх попередніх рівнів потреб.

Карл Роджерс, інший видатний представник гуманістичної психології, також розробив концепцію самоактуалізації. К. Роджерс вважав, що кожна людина має вроджене прагнення до самоактуалізації, яке проявляється у пошуку сенсу життя, творчості та самовираженні. Він стверджував, що для досягнення самоактуалізації необхідні певні умови. В своїй роботі «Становлення особистості: Погляд терапевта на психотерапію» [5] він розробив концепцію «повністю функціонуючої

особистості» (fully functioning person). Ця концепція описує ідеальну людину, яка досягає високого рівня психологічного здоров'я і самореалізації.

Повністю функціонуюча особистість характеризується наступними ознаками:

- відкрита до досвіду – людина відкрита до нових вражень і здатна сприймати всі аспекти свого існування без захисних механізмів;

- екзистенціальна до життя – людина живе в даний момент і максимально використовує його можливості, приймаючи життя таким, яким воно є;

- довірлива до себе – людина довіряє своїм внутрішнім переживанням, інтуїції та почуттям, керуючись ними у прийнятті рішень;

- має відчуття свободи вибору – людина відчуває, що має свободу вибору і контролює своє життя, не відчуваючи себе обмеженою зовнішніми обставинами;

- творча – людина проявляє творчість у своєму житті, не боїться бути інноваційною і експериментувати;

- відчуває повноту життя – людина прагне досягти свого максимального потенціалу і реалізувати свої здібності, не обмежуючи себе рамками.

Карл Роджерс вважав, що для досягнення самоактуалізації і становлення повністю функціонуючою особистістю необхідні певні умови [5]. Він назвав назвав їх «умовами, сприятливими для особистісного зростання» (conditions of worth).

Основні умови включають:

- безумовне позитивне прийняття – це означає, що людину приймають і цінують такою, якою вона є, без будь-яких умов. Безумовне прийняття забезпечує відчуття безпеки і дозволяє людині бути відкритою до своїх переживань і почуттів;

- емпатію – це здатність розуміти і відчувати переживання іншої людини. Емпатія створює атмосферу розуміння і підтримки, що сприяє особистісному зростанню;

– автентичність – це означає, що людина, з якою взаємодіють, є чесною і відкритою. Автентичність дозволяє створити довірливі стосунки, де людина може вільно виражати свої почуття і думки;

– конгруентність – це означає, що людина є справжньою, не намагається грати ролі чи відповідати очікуванням інших. Конгруентність створює атмосферу довіри і сприяє самоприйняттю.

К. Роджерс вважав, що ці умови є необхідними для створення сприятливого середовища, де людина може досягти самоактуалізації. Вони дозволяють людині відчувати себе прийнятою, зрозумілою і підтриманою, що є ключовими факторами для розвитку повністю функціонуючої особистості [5].

Розвиток теорій самоактуалізації, започаткованих такими видатними психологами, як А. Маслоу та К. Роджерс, знайшов своє продовження у сучасній психології. Сьогодні самоактуалізація розглядається як складний і багатогранний процес, що включає в себе різні аспекти особистісного зростання, розвитку та впливу зовнішніх факторів. Вивчення самоактуалізації перейшло на новий рівень, охоплюючи позитивну психологію, яка зосереджується на розвитку позитивних якостей та аспектів людського досвіду.

Позитивна психологія, яка була започаткована Мартіном Селігманом [6] зосереджується на вивченні позитивних аспектів людського існування, включаючи щастя, оптимізм, і, зокрема, самоактуалізацію. М. Селігман акцентує увагу на важливості розвитку таких позитивних рис, як резиліентність, мудрість і почуття сенсу життя. Він підкреслює, що самоактуалізація є ключовим компонентом особистісного зростання та благополуччя. Позитивна психологія допомагає розкрити індивідуальні сильні сторони та таланти, що є невід'ємною частиною процесу самоактуалізації.

У сучасній психології самоактуалізація розглядається як кінцева мета особистісного росту і розвитку. Вона включає в себе постійне самовдосконалення і прагнення до вищих рівнів функціонування. Теоретики, такі як Кен Вілбер [7] та Роберт Кіган [8], досліджують самоактуалізацію у контексті еволюції свідомості, що включає інтеграцію різних аспектів особистості. Цей процес потребує балансу

між емоційними, когнітивними та духовними аспектами життя. Важливими елементами тут є саморефлексія, самоприйняття та здатність до автентичного самовираження.

Культурні та соціальні фактори відіграють значну роль у процесі самоактуалізації. Соціальні очікування, культурні норми та цінності можуть як сприяти, так і обмежувати можливості для самоактуалізації. У культурах, де індивідуальність та особистісний розвиток високо цінуються, люди мають більше можливостей для реалізації свого потенціалу. Соціальні фактори, такі як економічні умови, рівень освіти та доступ до ресурсів, також впливають на процес самоактуалізації. Люди, які мають доступ до якісної освіти та підтримки, мають більше шансів досягти самоактуалізації [9]. Важливо враховувати ці фактори для розуміння індивідуальних шляхів до самоактуалізації в різних соціальних і культурних контекстах.

Процес самоактуалізації вимагає застосування різноманітних методів і технік, що сприяють розвитку особистісного потенціалу. Практичні аспекти самоактуалізації включають широкий спектр підходів, від саморефлексії та медитації до цілеспрямованих психотерапевтичних інтервенцій та коучингу.

Існує безліч методів і технік, які можуть допомогти людині досягти самоактуалізації. Одним із ключових підходів є практика саморефлексії, яка дозволяє людині аналізувати свої думки, почуття та поведінку. Медитація і майндфулнес (усвідомленість) також є ефективними методами, що сприяють підвищенню свідомості та зниженню стресу. Про це писав Джон Кабат-Зінн, засновник Клініки зниження стресу на основі усвідомленості, у своїй книзі «Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness» [10].

Інші техніки включають візуалізацію, постановку цілей, ведення щоденника та участь у творчих видах діяльності. Важливим аспектом є також розвиток емоційного інтелекту, який дозволяє краще розуміти і управляти своїми емоціями та взаємовідносинами з іншими.



Психотерапія та коучинг також відіграють важливу роль у процесі самоактуалізації. Психотерапія, зокрема гуманістична та екзистенціальна, надає підтримку в розкритті внутрішніх конфліктів та розвитку саморозуміння. Психотерапевти створюють безпечне середовище, де клієнт може відкрито досліджувати свої переживання, встановлювати особисті цілі та працювати над їх досягненням.

Коучинг, у свою чергу, зосереджується на досягненні конкретних цілей та розвитку професійних і особистісних навичок, як писав про це Джон Уїтмор – один із провідних теоретиків коучингу [11]. Коучі допомагають клієнтам встановлювати ясні цілі, розробляти плани дій та підтримують їх у процесі досягнення цих цілей. Коучинг сприяє розвитку впевненості у своїх силах, підвищенню мотивації та ефективності.

Хоча теорії А. Маслоу та К. Роджерса значно вплинули на розвиток концепції самоактуалізації, вони також зазнали критичних зауважень з боку інших психологів та дослідників.

Одним із основних критичних зауважень до теорії А. Маслоу є її ієрархічна структура. Критики стверджують, що потреби людей не завжди розташовуються у вигляді жорсткої ієрархії, і в реальному житті люди можуть одночасно прагнути до задоволення різних рівнів потреб. Крім того, деякі дослідження показали, що не всі культури і суспільства слідуєть цій ієрархічній моделі.

Теорія К. Роджерса також піддавалася критиці за надмірну увагу до суб'єктивного досвіду індивіда та недооцінку впливу зовнішніх факторів, таких як соціальні та культурні умови. Крім того, деякі критики вважають, що К. Роджерс переоцінював можливості особистісного зростання за допомогою терапії, не враховуючи складність та багатогранність психологічних проблем.

У сучасній психології з'явилися альтернативні підходи до розуміння самоактуалізації, які враховують критичні зауваження до класичних теорій. Один із таких підходів пропонує Кен Вілбер [7], який у своїй інтегральній теорії розглядає самоактуалізацію як частину більш широкого процесу еволюції свідомості та інтеграції різних аспектів особистості.

Роберт Кіган також пропонує альтернативний погляд на самоактуалізацію, акцентуючи увагу на постійному розвитку та трансформації свідомості. Його концепція передбачає, що особистісний розвиток є безперервним процесом, який вимагає постійного адаптування та інтеграції нових знань і досвіду [8].

Крім того, позитивна психологія, започаткована Мартіном Селігманом, пропонує нові підходи до розуміння самоактуалізації, акцентуючи увагу на розвитку позитивних рис та аспектів людського досвіду, таких як резилієнтність, мудрість та почуття змісту життя [6].

Загалом, самоактуалізація залишається однією з центральних тем у психології, пропонуючи багатий матеріал для досліджень та практичного застосування у різних контекстах особистісного розвитку та благополуччя.

У даній дипломній роботі орієнтиром слугує концепція самоактуалізації як прагнення до найвищого потенціалу, де теорія Маслоу щодо ієрархії потреб відіграє ключову роль. Саме досягнення найвищого рівня – потреби у самореалізації – розглядається як необхідний етап для подолання деструктивних тенденцій, таких як прокрастинація та перфекціонізм.

## 1.2. Поняття та види прокрастинації

Прокрастинація – це навмисне та часто повторюване відкладання виконання запланованих завдань або обов'язків, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків, які можуть виникнути через таку поведінку. Термін походить від латинського слова «procrastinatio», що означає «відкладання на завтра». Прокрастинація не є простою лінню чи недбалістю, вона часто пов'язана з емоційними, когнітивними та психологічними факторами, які утримують людину від своєчасного виконання завдань.

На відміну від звичайного зволікання, прокрастинація є систематичною поведінкою, коли людина постійно обирає менш важливі або приємніші завдання замість важливих і часто стресових обов'язків [12]. Важливим аспектом цього

явища є те, що людина зазвичай усвідомлює необхідність виконання завдання, проте постійно відкладає його виконання через внутрішні психологічні бар'єри.

Сучасна психологія розглядає прокрастинацію як багатогранний феномен, який стає все більш актуальною проблемою у сучасному суспільстві, де високий темп життя, постійні виклики та тиск на продуктивність є звичайними явищами. У той час як технологічний прогрес надає нові можливості для досягнення цілей і виконання завдань, він також створює численні відволікаючі фактори, які підсилюють прокрастинацію. Соціальні мережі, нескінченний потік інформації, доступність розваг в інтернеті – усе це робить легшим і привабливішим відкладавання важливих справ.

Актуальність проблеми прокрастинації пов'язана з тим, що вона негативно впливає не лише на професійну діяльність, але й на особисте життя людини. Постійне відкладання важливих завдань призводить до хронічного стресу, тривожності, почуття провини та навіть депресії [12]. Прокрастинація може значно знизити продуктивність, викликати конфлікти у стосунках і зупинити особистісний розвиток.

У професійному контексті прокрастинація часто призводить до невиконання завдань у встановлені строки, зниження якості роботи та втрати кар'єрних можливостей. Це особливо актуально в умовах конкурентного ринку праці, де ефективність і результативність є ключовими факторами успіху. Крім того, прокрастинація може призвести до втрати часу і можливостей для навчання та самовдосконалення, що ще більше ускладнює досягнення довгострокових цілей.

Таким чином, проблема прокрастинації у сучасному суспільстві є значущою не тільки через її вплив на індивідуальний добробут, але й через ширші наслідки для економіки, освіти та соціальних відносин.

Прокрастинація є складним психологічним феноменом, і її пояснення охоплює кілька теоретичних підходів, кожен з яких пропонує своє бачення причин цього явища. Серед основних психологічних підходів можна виділити такі:

1. Когнітивно-поведінковий підхід – згідно якого прокрастинація пояснюється як результат дезадаптивних думок і переконань. Вона виникає через

когнітивні спотворення, такі як страх невдачі, низька самооцінка або відчуття безнадійності. Людина відкладає завдання через переконання, що не зможе його виконати на належному рівні або що результати не будуть вартими докладених зусиль. Цей підхід також акцентує увагу на уникненні негативних емоцій, пов'язаних з виконанням завдань, що призводить до постійного відкладання.

2. Психоаналітичний підхід – пояснює прокрастинацію через внутрішні конфлікти і підсвідомі процеси. Відповідно до цього підходу, прокрастинація може бути формою несвідомого самосаботажу [13], коли людина затримує виконання завдань, щоб уникнути конфлікту між бажанням успіху та страхом перед відповідальністю або відмовою. Згідно з психоаналітиками, прокрастинація може відображати глибинні конфлікти з дитинства або суперечки між ідеалами «Я» і реальністю.

3. Мотиваційний підхід – тут прокрастинація розглядається як проблема дефіциту мотивації. Згідно з цим підходом, людина відкладає завдання через недостатню внутрішню або зовнішню мотивацію до його виконання. Важливим аспектом тут є рівень інтересу до завдання, відчуття значущості роботи або нагороди за виконання [14]. Якщо людина не відчуває достатньої мотивації, виконання завдання стає менш привабливим.

4. Нейропсихологічний підхід – зосереджується на біологічних і нейрофізіологічних основах прокрастинації. Дослідження показують, що прокрастинація може бути пов'язана з дисфункціями у певних областях мозку, таких як префронтальна кора, яка відповідає за планування, самоконтроль та прийняття рішень. Люди з поганою функціональністю цієї ділянки можуть мати труднощі з фокусуванням на завданнях, організацією своєї роботи і контролем над імпульсами [15].

Прокрастинація може проявлятися у різних формах і бути спрямованою на різні види діяльності. Розглянемо основні види прокрастинації та їх наслідки.

#### 1. Щоденна прокрастинація.

Щоденна прокрастинація виявляється у відкладанні виконання дрібних, але важливих повсякденних завдань, таких як прибирання, оплата рахунків або

організаційні справи. Люди, схильні до цього виду прокрастинації, часто обирають приємніші або менш значущі завдання, залишаючи необхідні справи на потім. Незважаючи на те, що ці обов'язки не є масштабними, їх накопичення може призводити до стресу і негативних наслідків у повсякденному житті.

Один із підходів, який допомагає пояснити цей вид прокрастинації, — це Теорія варіативної чутливості до нагород. Згідно з цією теорією, прокрастинація виникає через поведінкову схильність відкладати завдання, якщо немає чіткої винагороди за їх виконання або результат здається невизначеним. Люди часто не відчують задоволення від початку виконання повсякденних справ, оскільки ці завдання зазвичай не мають очевидної або негайної винагороди.

Наприклад, прибирання чи оплата рахунків не приносять миттєвого задоволення або відчутного результату, що знижує мотивацію до їх виконання. Ця теорія підкреслює, що невизначеність результату або відсутність чіткого прогресу є ключовим фактором, що демотивує людину. Це особливо стосується щоденних завдань, які, на перший погляд, здаються неважливими і такими, що можуть бути відкладеними на пізніше. Прокрастинатори, не відчуючи нагороди або відчутного результату, відсувають ці справи, хоча їхнє виконання є необхідним для підтримання порядку в житті.

Таким чином, основною характеристикою щоденної прокрастинації є низький рівень значущості завдань, тобто завдання, які відкладаються, часто є рутинними або не надто привабливими для людини, тому вони легко відкладаються на потім [12].

Наслідки щоденної прокрастинації. Хоча щоденна прокрастинація може здаватися незначною, вона має суттєві негативні наслідки для ефективності та добробуту людини. Постійне відкладання рутинних завдань може призводити до нагромадження невиконаних справ, що з часом викликає стрес, тривожність і почуття провини. Людина починає відчувати себе перевантаженою через зростаючу кількість завдань, які потрібно виконати. Це призводить до зниження самооцінки і впевненості у своїх здібностях, створюючи негативне замкнене коло: чим більше завдань відкладається, тим важче стає почати їх виконання.

## 2. Хронічна прокрастинація.

Хронічна прокрастинація — це довготривале і постійне відкладання виконання важливих завдань і справ, яке переходить у звичку та має негативний вплив на особистісний і професійний розвиток людини. Вона є більш серйозною, ніж ситуативна прокрастинація, і характеризується тривалим невиконанням обов'язків, що має систематичний характер.

Хронічна прокрастинація є складним психологічним феноменом, що може пояснюватися через кілька теоретичних моделей, розроблених різними дослідниками.

Одна з таких моделей — це Модель уникнення невдачі, яку розробив Джозеф Феррарі у 1995 році [16]. Відповідно до цієї моделі, прокрастинація виникає через глибокий страх перед невдачею. Люди, схильні до прокрастинації, часто відкладають виконання завдань через страх бути негативно оціненими іншими або навіть самими собою. Вони уникають ситуацій, які можуть призвести до критики, тому постійно відкладають завдання, використовуючи це як механізм захисту. Така поведінка допомагає їм зберегти обличчя у випадку невдачі, оскільки завжди є виправдання: «Я не встиг через брак часу». У контексті хронічної прокрастинації це пояснює, чому людина постійно уникає важливих обов'язків, що має негативні наслідки як для особистого, так і для професійного розвитку.

Інша модель, яка допомагає зрозуміти хронічну прокрастинацію, це Модель саморегуляції, запропонована Роєм Баумайстером та Діаною Тайс у 1997 році [17]. Ця модель акцентує увагу на тому, що прокрастинація виникає через проблеми з саморегуляцією — тобто зі здатністю контролювати свої емоції, думки та поведінку. Люди, які мають труднощі з самоконтролем, часто відкладають завдання, особливо ті, які викликають негативні емоції — стрес, тривогу або дискомфорт. У результаті вони обирають короткострокове полегшення через уникнення неприємних емоцій, навіть якщо це призводить до негативних наслідків у майбутньому. Таким чином, *основною характеристикою* хронічної прокрастинації є те, що людина регулярно відкладає виконання важливих завдань, навіть розуміючи їх критичність для власного успіху чи добробуту [16].

Наслідки хронічної прокрастинації. Хронічна прокрастинація може призводити до серйозних негативних наслідків. Людина втрачає можливості та шанси в професійному зростанні, бо відкладання важливих справ може негативно вплинути на продуктивність, що, у свою чергу, позначиться на кар'єрному розвитку. Виникають проблеми у стосунках бо з'являється роздратування або невдоволення з боку близьких людей та друзів. Через хронічне почуття провини та тривожність через невиконані завдання можуть посилюватись стрес, депресія та знижуватись самооцінка, а це, в свою чергу, може призвести до серйозних медичних проблем з фізичним здоров'ям.

### 3. Розважальна прокрастинація.

Розважальна прокрастинація – це тип прокрастинації, при якому людина відкладає виконання важливих завдань на користь розваг і дозвілля. Такий вид прокрастинації особливо поширений у повсякденному житті, коли замість виконання обов'язків людина обирає приємніші заняття – від перегляду телевізійних шоу до використання соціальних мереж. В основі цієї поведінки лежить боротьба між миттєвим задоволенням і довгостроковими цілями, що можна пояснити через кілька психологічних моделей.

Однією з ключових концепцій, що пояснюють розважальну прокрастинацію, є Теорія тимчасових переваг, запропонована Джорджем Ейнслі [18]. Відповідно до цієї теорії, прокрастинація виникає через те, що люди схильні надавати перевагу миттєвим винагородам перед довгостроковими цілями. Тобто людина відкладає важливі справи, тому що миттєві розваги, такі як перегляд телевізійних шоу або соціальні мережі, приносять швидке задоволення. У такій поведінці прокрастинація стає результатом когнітивного дисонансу між короткостроковими і довгостроковими пріоритетами. Людина розуміє важливість виконання завдань, але надає перевагу моментальним діям, які приносять миттєве задоволення. Ще одна модель, яка пояснює розважальну прокрастинацію, – це Модель задоволення миттєвих бажань [15]. Ця модель наголошує на тому, що прокрастинація є формою поведінки, яка спрямована на негайне задоволення імпульсивних бажань або потреб, навіть якщо це заважає виконанню важливих обов'язків. Таким чином,

прокрастинація тут пояснюється як нездатність відкласти миттєве задоволення заради досягнення довгострокових цілей, що вимагають самоконтролю та регуляції емоцій.

Основною характеристикою розважальної прокрастинації є прагнення до швидкого задоволення. Людина віддає перевагу негайному задоволенню від розваг перед виконанням завдань, які можуть бути стресовими або менш приємними. Цей механізм відстроченого задоволення дозволяє уникнути почуття дискомфорту, але тільки на короткий час.

Наслідки розважальної прокрастинації. Хоча такі розваги можуть здатися невинними, вони часто призводять до втрати концентрації та значного зменшення продуктивності, оскільки людина відкладає важливі завдання на потім. А після того, як час витрачений на розваги, замість виконання завдань може з'явитися почуття провини або тривоги через накопичення незавершених справ.

#### 4. «Робоча» прокрастинація.

«Робоча» прокрастинація – це специфічний вид прокрастинації, коли людина, замість виконання важливих завдань, віддає перевагу менш значущим, але все ж корисним справам. Це створює ілюзію продуктивності, оскільки людина продовжує бути зайнятою, однак ключові завдання залишаються невиконаними [19]. Цей вид прокрастинації часто називають «псевдопродуктивністю», оскільки діяльність може бути корисною, але не сприяє досягненню основних цілей.

В цій моделі поведінки людина відкладає важливі завдання, тому що вони викликають негативні емоції, такі як страх, тривожність або стрес. Виконання цих завдань часто асоціюється з великим тиском, відповідальністю або ризиком невдачі. Уникаючи їх, людина тимчасово зменшує інтенсивність цих емоційних станів. Наприклад, заміна пріоритетних завдань на менш значущі дозволяє людині почуватися продуктивною і зайнятою, що знижує рівень тривоги та стресу [19].

Проте цей механізм має короткостроковий ефект. У довгостроковій перспективі «робоча» прокрастинація призводить до накопичення відкладених завдань і зростання тривожності через постійний тиск виконання важливих справ. В результаті людина стає ще більше схильною до прокрастинації, створюючи



замкнене коло, де емоційний дискомфорт тільки посилюється. Тобто, основною характеристикою «робочої» прокрастинації є те, що людина уникає виконання складних, важливих або неприємних завдань, які потребують значних зусиль або часу, і замінює їх легшими чи менш терміновими справами. Наприклад, замість завершення важливого проекту, вона займається організацією робочого місця, відповідями на незначні електронні листи або участю в непотрібних зустрічах.

Наслідки «робочої» прокрастинації. Наслідками «робочої» прокрастинації є факт самообману, бо людина може відчувати, що вона займається важливою справою, і виправдовувати свої дії тим, що вони є необхідними, хоча насправді відкладає важливі завдання на потім. Це, в свою чергу, сприяє накопиченню стресу, оскільки основні завдання залишаються невиконаними.

Прокрастинація є складним явищем, яке не можна зводити лише до відкладання завдань. Це форма саморегулятивної дисфункції, що походить з когнітивних спотворень, емоційної дезрегуляції та впливу соціокультурних факторів. Таке визначення допомагає краще зрозуміти не тільки поведінкові аспекти прокрастинації, але й психофізіологічні корені цього явища, підкреслюючи важливу роль нейробиологічних механізмів у формуванні прокрастинативної поведінки. Класифікація прокрастинації може бути вдосконалена через розширення існуючих категорій. Наприклад, варто виділити емоційну прокрастинацію, яка виникає внаслідок емоційного уникнення стресових ситуацій. Також сучасний світ технологій сприяє розвитку технологічної прокрастинації, коли люди відкладають завдання через надмірне використання соціальних мереж та інших цифрових ресурсів. Це створює нові виклики для продуктивності в умовах постійних відволікаючих факторів.

### 1.3. Перфекціонізм: позитивні та негативні аспекти

Перфекціонізм – це складна особистісна риса, яка відображає прагнення досягати надзвичайно високих стандартів у різних сферах життя. Перфекціоністи, зазвичай, встановлюють для себе та інших надмірно високі вимоги й очікують

ідеальних результатів у виконанні завдань. Однак, як зазначав Альберт Елліс, таке прагнення до досконалості часто базується на ірраціональних переконаннях, що призводить до постійного невдоволення собою та підвищеної самокритики [20]. Альберт Елліс у своїй раціонально-емоційній терапії (REBT) показував, що багато перфекціоністів схильні до когнітивних спотворень, таких як «чорно-біле» мислення, коли все, що не є ідеальним, вважається провалом.

Корені розуміння перфекціонізму як особистісної риси можна простежити в психоаналітичних концепціях Зигмунда Фрейда та Альфреда Адлера. З. Фрейд вважав, що прагнення до досконалості може бути пов'язане з конфліктами між різними рівнями психіки – «Я», «Воно» та «Над-Я» [13]. У його теорії, перфекціонізм може виникати як результат занадто сильного розвитку «Над-Я», що прагне до моральної чистоти та ідеальності. Альфред Адлер підкреслював, що перфекціонізм є способом подолання почуття меншовартості, де люди намагаються компенсувати свої недоліки шляхом досягнення ідеальних результатів.

Карен Хорні, відома своєю теорією неврозів, розробила концепцію невротичної потреби в досконалості. Вона стверджувала, що перфекціонізм часто виникає як механізм захисту від почуття неадекватності. К. Хорні вважала, що перфекціоністи прагнуть уникнути критики, демонструючи ідеальну поведінку [21]. Цей підхід пізніше був розвинений у когнітивній терапії, зокрема у роботах Аарона Бека, засновника когнітивної терапії. Він розглядав перфекціонізм як когнітивне спотворення, яке веде до депресії та тривожних розладів. А. Бек пояснював, що перфекціоністи схильні ставити перед собою недосяжні цілі, а невдачі у їх досягненні породжують почуття безнадійності та невдоволення собою.

У 1970-х і 1980-х роках дослідники почали систематично вивчати перфекціонізм. Дональд Хамачек розробив двовимірну модель перфекціонізму, розділяючи його на адаптивний та дезадаптивний. Його дослідження стало важливою віхою у розумінні того, як перфекціонізм може проявлятися як у конструктивній, так і в деструктивній формі.

Згідно з його дослідженнями, існують два основних типи перфекціонізму:

1. Адаптивний перфекціонізм – конструктивний тип перфекціонізму, при якому прагнення до високих стандартів допомагає досягати успіху та мотивації до вдосконалення. В цій концепції, адаптивний перфекціонізм сприяє покращенню продуктивності та особистісному зростанню. Люди з цим типом перфекціонізму вміють балансувати між самокритикою та здоровим задоволенням від своїх досягнень.

2. Дезадаптивний перфекціонізм – це деструктивний тип, при якому встановлюються нереалістично високі стандарти, що веде до прокрастинації, стресу та хронічного незадоволення собою. Карен Хорні у своїх працях описувала цей тип перфекціонізму як прояв невротичної потреби в досконалості, що часто корениться у глибоких внутрішніх конфліктах і страхах перед критикою або невдачею [21].

У сучасному світі перфекціонізм набув особливої актуальності через зростання соціальних та професійних вимог. Соціальні мережі та медіа створюють ідеалізовані образи успіху, що посилює тиск на людей досягати ідеальних результатів. Аарон Бек, вказував на те, що когнітивні спотворення, такі як перфекціонізм, можуть призводити до депресії та тривожності, оскільки людина постійно порівнює себе з недосяжними стандартами, створеними суспільством.

Сучасні дослідження показують, що перфекціонізм також має нейробіологічні корені. Вчені виявили, що перфекціонізм може бути пов'язаний із активністю префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за процеси планування, самоконтролю та регуляцію емоцій. Рой Баумайстер, один з провідних дослідників самоконтролю, зазначав, що префронтальна кора відіграє ключову роль у здатності людини відкладати задоволення для досягнення довгострокових цілей, що є важливим аспектом перфекціонізму [17].

Дослідження також вказують на те, що підвищена активність у лімбічній системі, зокрема в мигдалині, може бути пов'язана з підвищеним рівнем тривожності у перфекціоністів. Це пояснює, чому багато перфекціоністів відчують постійний страх перед невдачею або критикою, що призводить до емоційного вигорання та стресу.

Позитивні аспекти перфекціонізму.

Адаптивний перфекціонізм, може стати потужним джерелом мотивації. Перфекціоністи цього типу встановлюють високі цілі та постійно прагнуть до самовдосконалення [22]. Це сприяє підвищенню якості роботи та досягненню значних успіхів у різних сферах життя. Альберт Елліс підкреслював, що люди, які можуть об'єктивно оцінювати свої досягнення і не впадати в крайнощі самокритики, можуть використовувати перфекціонізм для досягнення своїх цілей без шкідливих наслідків для психічного здоров'я.

Перфекціоністи, які прагнуть до високих стандартів, часто демонструють такі риси:

- наполегливість, – вони не зупиняються перед труднощами і продовжують працювати для досягнення своїх ідеалів.
- самовдосконалення – постійне бажання вдосконалювати свої навички та знання допомагає їм залишатися успішними в професійній сфері.
- якість роботи – перфекціоністи прагнуть до високої якості у всіх своїх завданнях, що викликає повагу в соціальних і професійних колах.

Негативні аспекти перфекціонізму.

Проте дезадаптивний перфекціонізм може мати серйозні негативні наслідки для психічного здоров'я. Цей тип перфекціонізму призводить до хронічного стресу та тривожності через постійний страх не відповідати власним або чужим очікуванням [21]. Переконання про необхідність досягнення досконалості може призвести до прокрастинації та емоційного виснаження, оскільки перфекціоністи часто відкладають виконання завдань через страх недосконалого результату. Це створює замкнене коло, де нездатність досягти ідеалу підвищує рівень стресу і тривожності.

Страх невдачі та параліч дії – одна з основних причин, через яку перфекціоністи часто уникають нових викликів або відмовляються від можливостей [21]. Вони бояться, що не зможуть досягти досконалого результату, що призводить до паралічу дії. Це може проявлятися у вигляді постійної прокрастинації або затримки виконання завдань.

Перфекціонізм часто пов'язаний із прокрастинацією через страх не досягти ідеального результату [20]. Перфекціоністи схильні до надмірної підготовки або аналізу, але бояться приступити до виконання завдання, побоюючись, що воно не відповідатиме їхнім очікуванням. Це створює ще більший стрес і може призвести до зниження самооцінки.

Перфекціонізм також впливає на міжособистісні стосунки, бо перфекціоністи також часто переносять свої очікування на інших, що може спричинити конфлікти у стосунках. Карен Хорні вказувала на те, що перфекціоністи можуть бути надмірно критичними до своїх близьких і колег, якщо ті не відповідають їхнім високим стандартам. Це призводить до напружених стосунків, оскільки інші люди не завжди готові або здатні відповідати подібним вимогам.

Перфекціонізм є складною особистісною рисою, яка може мати як позитивні, так і негативні наслідки, однак варто розширювати розуміння перфекціонізму як багатогранної особистісної риси. У контексті сучасних викликів, зокрема збільшення впливу соціальних мереж і високих професійних вимог, перфекціонізм потребує нових підходів до його класифікації та дослідження. Наприклад, пропонується уточнити існуючу класифікацію перфекціонізму, розширивши її за рахунок введення таких підтипів, як «цифровий перфекціонізм» та «емоційний перфекціонізм».

Цифровий перфекціонізм виникає під впливом соціальних медіа, де створюється ідеалізований образ життя, успіху та досягнень, що спонукає людей прагнути до недосяжних стандартів у цифровому просторі. Соціальні мережі відіграють ключову роль у формуванні цього підтипу, оскільки постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших людей підвищує тривожність і створює тиск щодо самовдосконалення. Люди починають оцінювати свою цінність через кількість підписників, вподобань чи коментарів, що робить цифровий перфекціонізм важливим об'єктом для подальшого дослідження.

Емоційний перфекціонізм стосується очікувань ідеальних емоційних реакцій від себе та інших. Він проявляється у тому, що людина прагне не тільки досягати

досконалості у своїх діях, а й контролювати свої емоції, очікуючи від себе постійної позитивності, спокою або самовладання. Цей підтип може сприяти емоційному виснаженню, оскільки намагання завжди бути емоційно стабільним або позитивним часто не відповідає реальним людським переживанням. У взаємодії з іншими людьми емоційний перфекціонізм може призвести до розчарувань, коли їхні емоції не відповідають очікуванням перфекціоніста.

Таким чином, важливо розширювати наукове розуміння перфекціонізму і потреб і надавати інструменти для більш глибокого аналізу впливу сучасних технологій та соціальних взаємодій на поведінку людей.

Перфекціонізм є багатогранною особистісною рисою, що має як конструктивні, так і деструктивні аспекти. На основі аналізу досліджень від класичних психоаналітичних теорій до сучасних когнітивних та нейропсихологічних підходів, можна зробити висновок, що перфекціонізм може як стимулювати особистісний розвиток, так і негативно впливати на психічне здоров'я [20]. Адаптивний перфекціонізм сприяє підвищенню продуктивності, наполегливості та якості роботи, що, у свою чергу, підтримує самоактуалізацію особистості та її позитивне ставлення до власних досягнень. Водночас, дезадаптивний перфекціонізм призводить до надмірної самокритики, прокрастинації та емоційного вигорання, що стає бар'єром на шляху до самореалізації [21].

Особливу увагу слід приділити сучасним соціальним та цифровим чинникам, які можуть посилювати деструктивні прояви перфекціонізму. Нові підтипи, такі як цифровий та емоційний перфекціонізм, що формуються під впливом соціальних медіа і зростаючих вимог до емоційної саморегуляції, демонструють, як соціальний контекст впливає на перфекціоністські тенденції та їхній вплив на поведінку людини. Розширення класифікації перфекціонізму з урахуванням таких підтипів дозволяє краще зрозуміти багатогранність цієї особистісної риси та забезпечує підґрунтя для подальших досліджень.

Загалом, систематичне вивчення позитивних та негативних аспектів перфекціонізму є необхідним для створення ефективних методів корекції його

деструктивних проявів і підтримки розвитку адаптивних форм. Це також дозволить надавати практичні рекомендації для уникнення деструктивних наслідків перфекціонізму в умовах зростаючого соціального та цифрового тиску.

#### 1.4. Теоретико-методологічні проблеми вивчення взаємозв'язку самоактуалізації з прокрастинацією та перфекціонізмом

Самоактуалізація, як ключовий аспект особистісного розвитку, пов'язана з реалізацією людиною свого внутрішнього потенціалу та досягненням гармонії із собою. Вона стосується прагнення людини до самореалізації, розвитку своїх здібностей та досягнення життєвих цілей [4]. Проте, це прагнення часто супроводжується внутрішніми бар'єрами, які перешкоджають активним діям і провокують прокрастинацію, яка є поширеною проблемою серед людей, які прагнуть досягти ідеальних результатів або високих стандартів самоактуалізації. Людина, котра ставить перед собою високу мету, часто стикається зі страхом невдачі або сумнівами в здатності досягти бажаного рівня. Страх не виправдати очікування – як власні, так і соціальні – призводить до відкладання початку або завершення завдань. Цей феномен пояснює психологічний дисонанс між прагненням до самореалізації та відчуттям нездатності досягти бажаного ідеалу.

Прагнення до самореалізації може викликати внутрішній конфлікт, коли зовнішні мотиви, такі як визнання або соціальний успіх, починають переважати над внутрішніми бажаннями розвитку. Це породжує відчуття тиску і страху невдачі, що змушує людину уникати виконання складних завдань [19]. Відповідно, прокрастинація може слугувати способом тимчасового полегшення цього тиску.

Вплив самоактуалізації на прокрастинацію можна також пояснити через модель теорії мотивації, розроблену Генрі Мюрреєм. Він стверджував, що кожна людина має певний набір потреб, які формують її поведінку, серед яких важливе місце займає прагнення досягнення успіху та визнання [23]. Проте, коли ці потреби вступають у конфлікт із страхами або невпевненістю, виникає прокрастинація як форма уникнення відповідальності за результат. Також прокрастинація часто є

реакцією на високі очікування, коли людина боїться не відповідати власним ідеалам або вимогам оточення [16]. Це особливо актуально у випадках, коли людина прагне досягти самоактуалізації через професійний успіх або особистісне зростання, але стикається зі стресом, пов'язаним із високими стандартами.

Загалом, взаємозв'язок самоактуалізації та прокрастинації можна пояснити тим, що прагнення досягти максимальної самореалізації створює тиск на людину, змушуючи її відкладати дії через страх невдачі або нездатність відповідати ідеальним стандартам. Психологічні механізми, такі як когнітивні спотворення, внутрішні конфлікти та високі вимоги до себе, сприяють виникненню прокрастинації, що стає бар'єром на шляху до самоактуалізації.

Окрім цього, прагнення до самореалізації може посилювати перфекціоністські тенденції, особливо у людей, які схильні ставити перед собою надзвичайно високі стандарти. Бажання досягти максимального рівня самореалізації часто веде до формування ідеалізованого образу власної особистості, професійних успіхів чи соціальних досягнень, що посилює внутрішній тиск до досконалості.

Перфекціонізм у цьому контексті виступає своєрідною відповіддю на прагнення досягти самоактуалізації. Дослідження показують, що перфекціоністи схильні до постійної самокритики та незадоволеності результатами навіть при досягненні об'єктивно високих цілей, тобто перфекціонізм може бути частково пов'язаний із «хибним я», яке люди формують під впливом соціальних очікувань, замість розкриття свого справжнього «я» у процесі самоактуалізації. Такі високі вимоги можуть стати джерелом стресу та внутрішнього напруження, оскільки досягнення ідеального результату в реальному житті є майже неможливим.

Прагнення до самоактуалізації також підсилює страх перед невдачею. Людина, яка намагається реалізувати свій потенціал, часто боїться, що її зусилля не будуть достатніми або що вона не зможе досягти тих високих стандартів, які ставить перед собою. Це підтверджується концепцією «невротичного перфекціонізму» [22], яка пояснює, що страх невдачі та постійна тривога можуть блокувати дії людини, викликаючи емоційне вигорання та прокрастинацію. Такий



страх невдачі тісно пов'язаний із деструктивним перфекціонізмом, коли людина не лише вимагає від себе більше, ніж може реально досягти, але й не дає собі права на помилку.

Крім того, перфекціонізм може перешкоджати процесу самоактуалізації через зниження мотивації та емоційне вигорання. Як відзначає Рой Баумайстер, гонитва за досконалістю виснажує психологічні ресурси людини, що може призвести до втрати інтересу до власного розвитку [17]. Постійна гонитва за ідеалом вимагає значних емоційних і фізичних ресурсів, і людина може поступово втратити здатність отримувати задоволення від процесу розвитку або від досягнутих результатів. Замість того, щоб радіти досягненням, перфекціоніст схильний фокусуватися на недоліках і помилках, що підсилює внутрішню напругу і тривожність.

Таким чином, взаємозв'язок між самоактуалізацією і перфекціонізмом проявляється у тому, що прагнення до самореалізації часто посилює перфекціоністські тенденції. Прагнення досягти ідеальних результатів може створювати додатковий тиск, що призводить до емоційного виснаження, самокритики та постійного незадоволення собою.

Самоактуалізація, прокрастинація та перфекціонізм утворюють складний трикутник взаємодії, де кожне явище може впливати на інше, створюючи бар'єри для особистісного зростання. У процесі прагнення до самореалізації людина стикається з внутрішніми конфліктами, які можуть бути виражені як у формі відкладання дій (прокрастинація), так і в постійному прагненні до недосяжного ідеалу (перфекціонізм). Взаємодія цих двох явищ часто перешкоджає досягненню самоактуалізації, створюючи негативні поведінкові та емоційні наслідки.

Одним із ключових механізмів взаємодії прокрастинації та перфекціонізму є страх невдачі. Люди, схильні до перфекціонізму, часто відчувають страх не відповідати власним високим стандартам або очікуванням оточуючих. Це, у свою чергу, може викликати прокрастинацію, коли людина відкладає виконання завдань через побоювання, що результат не буде досконалим [21]. Прокрастинація, таким

чином, стає способом уникнення дискомфорту, пов'язаного з можливими невдачами.

Перфекціонізм підсилює прокрастинацію через постійне прагнення до ідеалу. Перфекціоністи часто витрачають багато часу на підготовку, намагаючись зробити все бездоганно, що відтерміновує початок реальних дій [17]. Такий підхід може стати пасткою, де перфекціоніст замість того, щоб діяти, фокусується на безкінечному удосконаленні своїх планів, що призводить до прокрастинації. Це створює замкнене коло, коли людина не може почати або завершити завдання через страх зробити його неідеально, а постійне відкладання викликає додатковий стрес і незадоволення собою.

Крім того, прокрастинація та перфекціонізм взаємодіють у тому, що обидва явища можуть блокувати самоактуалізацію через емоційне виснаження, тому що досягнення самоактуалізації вимагає значних внутрішніх ресурсів [4], і якщо ці ресурси постійно витрачаються на тривожність, пов'язану з прокрастинацією та перфекціонізмом, людина втрачає здатність досягати своїх потенціалів. Емоційне вигорання стає неминучим наслідком, коли перфекціоніст не тільки відкладає важливі завдання, але й постійно критикує себе за нездатність досягти ідеалу. Це підсилює негативний емоційний цикл, що ще більше перешкоджає самореалізації.

Важливо також зазначити, що прокрастинація та перфекціонізм мають спільні когнітивні механізми, які можуть негативно впливати на досягнення самоактуалізації. Перфекціоністи часто мають когнітивні спотворення, які підсилюють відчуття того, що їхні зусилля ніколи не будуть достатніми. Це призводить до відкладання дій через бажання уникнути неприємних емоцій або критики. Дослідження Дональда Віннікотта показують, що такий тип мислення може гальмувати процес самоактуалізації, оскільки людина не наважується брати на себе відповідальність за власний розвиток, через страх перед можливою критикою чи помилками [24].

Ще одним важливим аспектом є вплив соціальних чинників на взаємодію прокрастинації та перфекціонізму в контексті самоактуалізації. Прагнення до досконалості часто підкріплюється соціальними та культурними очікуваннями. Як

відзначає Карл Роджерс, сучасне суспільство нав'язує стандарти успіху, які стають джерелом внутрішнього тиску для індивіда. Людина намагається відповідати цим стандартам, що може викликати страх перед невдачею і прокрастинацію. Такий соціальний тиск підсилює внутрішній конфлікт між бажанням самореалізуватися та відчуттям нездатності досягти ідеальних результатів [5].

Таким чином, прокрастинація та перфекціонізм тісно взаємопов'язані та можуть створювати серйозні бар'єри на шляху до самоактуалізації. Вони взаємодіють через когнітивні, емоційні та соціальні механізми, перешкоджаючи людині досягати своїх цілей та розкривати свій потенціал. Тому процес вимірювання взаємозв'язку самоактуалізації з прокрастинацією та перфекціонізмом стає важливою та актуальною задачею, однак яка стикається з переліком проблем.

Вимірювання взаємозв'язку між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом є складним завданням через багатовимірність цих явищ і суб'єктивність їхнього прояву. Усі ці поняття мають як індивідуальні, так і контекстуальні складові, що робить їх дослідження складним як з теоретичної, так і з методологічної точки зору.

Основна проблема вимірювання взаємозв'язку між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом полягає в складності операціоналізації цих концептів. Кожне з них є складним багатовимірним явищем, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Наприклад, самоактуалізація, є процесом повної реалізації потенціалу людини [3], але виміряти, наскільки індивід досяг цього стану, є складним завданням. Оцінка самоактуалізації базується на суб'єктивних відчуттях, що часто не можуть бути точно передані через стандартизовані інструменти.

Подібні труднощі виникають і з прокрастинацією, яка може бути як поведінковою проблемою, так і наслідком глибоких емоційних бар'єрів. Вимірювання ступеня прокрастинації, особливо у зв'язку з прагненням до самоактуалізації, є складним завданням через суб'єктивність самосприйняття учасників досліджень.

Ще однією з ключових проблем вимірювання є те, що як прокрастинація, так і перфекціонізм залежать від контексту, у якому вони проявляються. Це означає, що рівень прокрастинації або перфекціонізму може змінюватися в залежності від завдань, середовища або соціального оточення. У контексті самоактуалізації це особливо важливо, оскільки прокрастинація або перфекціонізм можуть бути більше пов'язані з впливом зовнішніх факторів, ніж з особистісними рисами. Наприклад, професійні вимоги, очікування суспільства або навіть тиск від соціальних медіа можуть стимулювати перфекціонізм, не обов'язково пов'язаний із прагненням до самоактуалізації.

Суб'єктивність самозвіту виступає наступною проблемою вимірювання взаємозв'язку між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом, бо вона ґрунтується на самооцінці респондентів, що призводить до високого рівня суб'єктивності. Люди можуть не завжди адекватно оцінювати свої схильності до прокрастинації або ступінь свого перфекціонізму, оскільки ці явища часто мають прихований характер. Люди можуть недооцінювати або перебільшувати рівень своїх проблем із прокрастинацією, що призводить до спотворення результатів [15]. Також самооцінка рівня самоактуалізації може не відповідати реальним досягненням індивіда через ідеалізоване сприйняття власного розвитку.

Наступна проблема полягає у взаємодії між прокрастинацією, перфекціонізмом і самоактуалізацією. Важко розрізнити, який із цих факторів є причиною, а який – наслідком. Наприклад, перфекціонізм може як стимулювати самоактуалізацію, так і блокувати її через прокрастинацію, викликану страхом невдачі. Розмежування цих явищ є складним завданням для дослідників, оскільки вони можуть проявлятися одночасно і взаємно впливати один на одного. Дослідження цього взаємозв'язку потребує чіткої методологічної основи для врахування всіх можливих варіантів їхньої взаємодії.

Останньою проблемою можна виділити недостатність об'єктивних методів вимірювання, тому що дослідження взаємозв'язку цих явищ часто зосереджуються на використанні психометричних тестів, які базуються на суб'єктивних відчуттях респондентів. Хоча такі інструменти, як шкала перфекціонізму Флетта і Хюїтта або

шкала прокрастинації [25], є корисними для діагностики, вони не завжди враховують об'єктивні показники поведінки. Для більш точного вимірювання взаємозв'язку цих явищ необхідно використовувати більш комплексні методи, які включають не лише самооцінку, але й спостереження за поведінкою в реальних ситуаціях.

Таким чином, можна зробити висновок, що вимірювання взаємозв'язку самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму стикається з численними методологічними труднощами, включаючи суб'єктивність самозвіту, труднощі в операціоналізації, залежність від контексту та взаємодію між явищами. Для отримання більш точних результатів необхідно розробляти нові інструменти, що враховують як внутрішні, так і зовнішні фактори впливу, а також застосовувати комплексні методи дослідження, які включають об'єктивні показники поведінки.

#### Висновки до 1 розділу

Отже, самоактуалізація в гуманістичній психології означає прагнення людини максимально розкрити свій потенціал і досягти гармонії з собою. Це процес особистісного зростання та реалізації цінностей, який супроводжується високими вимогами до себе і може як стимулювати розвиток, так і створювати внутрішні бар'єри. Прокрастинація, або відкладання важливих завдань, є однією з перешкод на шляху до самоактуалізації. Її причинами можуть бути страх невдачі або брак мотивації. Прокрастинація часто виникає як емоційне уникання і може перетворитися на звичку, яка негативно впливає на життя, перешкоджаючи досягненню цілей. Вона пов'язана не лише з низькою самооцінкою, а й зі страхом не виправдати очікування. Перфекціонізм як риса передбачає прагнення досягти високих стандартів у житті, маючи як позитивний, так і негативний вплив. Адаптивний перфекціонізм сприяє досягненню цілей і стимулює розвиток, тоді як деструктивний часто супроводжується надмірною самокритичністю, страхом невдачі та емоційним виснаженням. Прагнення до досконалості може базуватися на внутрішніх конфліктах і страхах, які породжують тривожність і прокрастинацію.

Аналізуючи взаємозв'язок між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом, можна зазначити, що взаємодія цих компонентів є складним процесом, оскільки вони впливають один на одного. Прокрастинація може виникати внаслідок високих стандартів самоактуалізації, що призводять до уникання завдань через страх невдачі. Водночас перфекціонізм часто посилює прагнення до саморозвитку, але може також створювати перешкоди через тиск на досягнення ідеалу. Установка на перфекціонізм підвищує страх помилок, що може викликати параліч дій і зниження мотивації.

Дослідження взаємозв'язків між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом показують, що кожен із цих компонентів може як стимулювати, так і обмежувати особистісний розвиток. Для розуміння цих взаємозв'язків необхідні подальші дослідження.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ НА РІВЕНЬ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

### 2.1. Обґрунтування вибору емпіричних методів дослідження

Дослідження взаємозв'язку між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом вимагає використання емпіричних методів, які дозволяють отримати кількісні дані для аналізу. Емпіричні методи надають можливість дослідити ці явища об'єктивно, з урахуванням психологічних, поведінкових та емоційних характеристик учасників.

Для дослідження особистісних характеристик, таких як самоактуалізація, прокрастинація та перфекціонізм, зазвичай застосовують стандартизовані інструменти. Це дозволяє забезпечити високий рівень валідності та надійності отриманих даних, а також уніфікувати процес оцінки різних аспектів особистості. Крім того, такі методи допомагають мінімізувати суб'єктивний вплив дослідника та учасників, що підвищує точність результатів.

Особлива увага у даному дослідженні приділяється вибору інструментів, які здатні відобразити складність взаємозв'язку між цими трьома явищами. Використання стандартизованих опитувальників та шкал дозволяє отримати не лише загальні показники, але й виявити приховані тенденції, які можуть впливати на поведінку учасників [26]. Застосування саме таких інструментів сприяє більш глибокому аналізу і допомагає сформувати цілісне уявлення про те, як самоактуалізація, прокрастинація та перфекціонізм взаємодіють у житті особистості.

Таким чином, вибір емпіричних методів і стандартизованих інструментів у цьому дослідженні є важливим кроком для досягнення точних, надійних і валідних результатів. Це дає змогу не лише дослідити окремі аспекти самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму, а й зрозуміти їхні взаємозв'язки в межах цілісної психологічної картини особистості.

У цьому дослідженні для вивчення взаємозв'язку між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом будуть використані три стандартизовані інструменти: Опитувальник перфекціонізму П. Шулер, Короткий індекс самоактуалізації (Self-Actualization Index, SI) та Шкала загальної прокрастинації К. Лей. Ці методи дозволяють отримати комплексні дані про особистісний розвиток, поведінкові моделі та рівень схильності до прокрастинації й перфекціонізму. Опитувальник перфекціонізму П. Шулер дає змогу оцінити різні аспекти перфекціонізму, зокрема адаптивні й деструктивні тенденції [27]. Це дозволяє виявити, як перфекціонізм впливає на загальний рівень особистісного розвитку та взаємодіє із самоактуалізацією. Короткий індекс самоактуалізації (SI) допомагає оцінити рівень самоактуалізації та визначити, наскільки людина орієнтована на особистісний розвиток та реалізацію свого потенціалу [28]. Шкала загальної прокрастинації К. Лей дозволяє виміряти схильність до відкладання завдань у різних життєвих ситуаціях і проаналізувати вплив прокрастинації на особистісний розвиток [29]. Більш детально ці опитувальники будуть розглянуті далі.

Обрані інструменти є перевіреними та широко використовуваними у психологічних дослідженнях, що забезпечує достовірність результатів. Саме тому вони забезпечують високу валідність та надійність. Використання трьох інструментів дозволяє охопити різні аспекти дослідження та проаналізувати, як самоактуалізація, прокрастинація та перфекціонізм взаємодіють між собою, що дає змогу провести дослідження комплексно.

Поєднання кількісних оцінок відразу з трьох напрямів надає можливість оцінити, як окремі фактори впливають на процес самореалізації та дає змогу забезпечити глибокий аналіз особистісного розвитку.

Таким чином, ці інструменти забезпечать отримання комплексних даних для розуміння механізмів взаємодії між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом, а також нададуть змогу виробити практичні рекомендації для подолання перешкод на шляху особистісного розвитку.

1. Опис опитувальника перфекціонізму П. Шулер.



Шкала перфекціонізму, розроблена Патрицією Шулер (Goals and Work Habits Survey), є модифікацією багатовимірної шкали перфекціонізму, створеної канадськими психологами Полом Хьюїттом і Гордоном Флеттом для оцінки рівня та типів перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS). MPS, як загально визнаний інструмент, охоплює різні аспекти перфекціонізму, що дозволяє розрізняти орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально-прописаний перфекціонізм [25]. Ця багатовимірна структура є надзвичайно важливою для детального розуміння перфекціоністських тенденцій і забезпечує комплексний підхід до аналізу різних проявів перфекціонізму в особистісному та соціальному контекстах. Шулер адаптувала MPS для дослідження серед обдарованих студентів, акцентуючи увагу на вимірюванні перфекціонізму в контексті особистісного розвитку, внутрішньої мотивації та самоактуалізації. Завдяки такому фокусу шкала дозволяє оцінити перфекціонізм не лише як прагнення відповідати високим стандартам, а й як показник, що стимулює особистісне зростання та самоактуалізацію [27].

Цей інструмент є оптимальним для нашого дослідження, оскільки дає змогу визначити загальний рівень перфекціонізму у респондентів, а також оцінити, наскільки ця риса впливає на особистісний розвиток, зокрема стимулює чи гальмує його. Вимірювання перфекціонізму в рамках цієї шкали дозволяє дослідити його у контексті внутрішньої мотивації, на відміну від зовнішнього тиску чи соціальних очікувань, що є критично важливим для розуміння дійсно продуктивних або деструктивних впливів перфекціонізму на особистість.

Інструмент також демонструє високу валідність і надійність. Модифікована Шулер шкала базується на багатовимірній моделі Хьюїтта і Флетта, яка пройшла численні емпіричні перевірки, підтверджуючи свою здатність надійно оцінювати різні аспекти перфекціонізму. Завдяки цій основі, опитувальник забезпечує достовірність даних, що є важливим для отримання повної картини впливу перфекціонізму на самоактуалізацію та особистісний розвиток.

Практична цінність цього інструменту полягає в тому, що він, на відміну від загальних оцінок багатовимірних типів перфекціонізму, дозволяє розглядати

перфекціонізм у контексті індивідуального прагнення до самоактуалізації та внутрішнього розвитку, що робить його ідеальним для вивчення взаємозв'язків між перфекціонізмом, самоактуалізацією та мотивацією до особистісного зростання.

2. Опис опитувальника «Короткий індекс самоактуалізації (Self-Actualization Index, SI)».

Короткий індекс самоактуалізації (Self-Actualization Index, SI) є цінним інструментом для оцінки рівня самоактуалізації особистості, розробленим на основі гуманістичних підходів психології та концепцій Абрахама Маслоу. Цей індекс був створений для забезпечення зручного і простого способу вимірювання особистісного розвитку [4], що дозволяє оцінювати, наскільки індивід наближається до реалізації власного потенціалу, а також його внутрішню гармонію і задоволеність життям. Завдяки спрощеній структурі, цей інструмент особливо підходить для досліджень, що вимагають швидкого отримання результатів, при цьому він зберігає високу валідність і достовірність, що робить його популярним у багатьох дослідницьких контекстах.

Основна мета використання індексу – визначення, наскільки людина наблизилася до реалізації свого потенціалу, а також ступінь її гармонії з власними цінностями і життєвими цілями [28]. Це особливо важливо в контексті дослідження самоактуалізації як процесу, що характеризується прагненням до особистісного зростання, саморозвитку та максимальної реалізації внутрішніх можливостей. Індекс SI дозволяє виявити, наскільки індивід орієнтований на самореалізацію і чи прагне досягти гармонії з собою та світом.

Короткий індекс самоактуалізації був розроблений з метою забезпечити максимально простий та ефективний спосіб оцінювання рівня самоактуалізації. Його структура дозволяє досить швидко отримати дані про рівень особистісного розвитку, що робить його корисним у випадках, коли є потреба в масштабному дослідженні або у разі ліміту часу. Простота індексу також забезпечує легке використання як у клінічних умовах, так і у різних соціальних та дослідницьких середовищах, що дозволяє дослідникам оцінювати самоактуалізацію у великій кількості респондентів.

Короткий індекс самоактуалізації показав високу валідність та достовірність у багатьох наукових дослідженнях. Його популярність у психологічних дослідженнях підтверджує надійність цього інструменту, що забезпечує отримання достовірних даних про рівень самоактуалізації респондентів. У багатьох дослідженнях, присвячених особистісному розвитку, індекс SI підтвердив свою ефективність як засіб вимірювання внутрішніх особистісних орієнтацій, що дозволяє об'єктивно оцінювати самореалізацію особистості у різних культурних і соціальних контекстах.

Короткий індекс самоактуалізації базується на гуманістичних концепціях самоактуалізації, розроблених Абрахамом Маслоу, що надає особливу цінність цьому інструменту. Маслоу вважав самоактуалізацію основною метою людського життя, акцентуючи на розвитку особистісного потенціалу як найвищого прояву людської природи [4]. Тому використання цього індексу дозволяє не лише виміряти рівень самоактуалізації, а й дослідити глибинні мотивації особистості, що сприяють її прагненню досягти повноцінного життя. Цей інструмент допомагає зрозуміти особистісні цінності, прагнення та мотивації респондентів, що робить його особливо корисним у контексті дослідження особистісного зростання та самореалізації.

Практична цінність Короткого індексу самоактуалізації полягає у можливості використовувати його як базовий інструмент для комплексного вивчення особистісних орієнтацій у широкому спектрі ситуацій. Індекс дозволяє виявити, чи є рівень самоактуалізації у респондентів достатньо високим, щоб слугувати мотивуючим фактором для подальшого розвитку, а також допомагає встановити, наскільки самоактуалізація стає рушієм їхньої діяльності.

Таким чином, вибір саме Короткого індексу самоактуалізації є виправданим у контексті даного дослідження, адже індекс дозволяє отримати комплексне уявлення про самоактуалізацію респондентів, їхні мотивації до особистісного розвитку та прагнення до гармонії із собою, що сприяє повному розумінню взаємозв'язку між самоактуалізацією, перфекціонізмом та прокрастинацією.

### 3. Опис опитувальника «Шкала загальної прокрастинації К. Лей».

Шкала загальної прокрастинації, розроблена К. Лей, є важливим інструментом для вимірювання схильності до прокрастинації, який широко використовується у психологічних дослідженнях. Шкала дозволяє дослідити, наскільки часто людина відкладає виконання важливих завдань і які чинники можуть впливати на її поведінку [29]. Серед різних методів вивчення прокрастинації, шкала К. Лей є одним із найбільш надійних і широко застосовуваних інструментів, завдяки своїй можливості оцінити не тільки загальний рівень прокрастинації, але й ідентифікувати конкретні сфери, в яких людина схильна відкладати справи, а також виявити основні причини, що сприяють цьому.

Основна мета використання шкали К. Лей полягає у визначенні рівня схильності до прокрастинації в різних аспектах життя респондентів. Завдяки шкалі можна виявити, наскільки прокрастинація впливає на досягнення особистісних та професійних цілей, а також дослідити мотиваційні та когнітивні причини, через які люди відкладають важливі завдання. Це допомагає скласти загальну картину прокрастинаційної поведінки та зрозуміти, як прокрастинація взаємодіє з іншими характеристиками особистості, зокрема з самоактуалізацією.

Перш за все, цей інструмент має високу валідність і надійність, що підтверджується його широким застосуванням у різних дослідницьких контекстах. Шкала демонструє високу точність у вимірюванні рівня прокрастинації, що дозволяє отримати достовірні результати при її використанні. Її застосування в дослідженнях прокрастинації надає достовірні показники, які допомагають психологам краще зрозуміти, як часто та з яких причин люди можуть відкладати важливі завдання, що безпосередньо впливає на їхнє самопочуття, ефективність і розвиток.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей також обрана через її практичну цінність у даному дослідженні. Цей інструмент надає можливість визначити рівень схильності респондента до відкладання важливих завдань, що допомагає з'ясувати загальний рівень прокрастинації у досліджуваних. Високі значення за цією шкалою свідчать про схильність до прокрастинації, тобто тенденцію відкладати справи «на

потім», тоді як низькі значення вказують на протилежну властивість – схильність діяти без зволікань, іноді навіть імпульсивно. Таким чином, шкала дозволяє отримати інформацію про прокрастинаційну поведінку респондентів і розрізнити ступінь її вираженості, що є важливим для комплексного розуміння впливу прокрастинації на самоактуалізацію та особистісний розвиток.

Дослідження, побудоване на комбінації трьох обраних інструментів, має на меті отримати всебічне уявлення про взаємозв'язки між перфекціонізмом, прокрастинацією та самоактуалізацією. Очікується, що такий підхід дозволить не лише окремо оцінити кожний із зазначених аспектів, але й встановити характер їхнього впливу один на одного, що сприятиме комплексному розумінню психологічних особливостей особистісного розвитку.

Застосування Опитувальника перфекціонізму П. Шулер допоможе визначити, чи стимулює перфекціонізм самореалізацію як позитивний фактор, чи навпаки — обмежує особистісний розвиток через страх невдачі та надмірну самокритичність. У цьому контексті перфекціонізм може як підтримувати прагнення до високих досягнень, так і виступати бар'єром, створюючи емоційний тиск і страх помилок, що гальмує особистісне зростання. Дослідження очікує отримати відповіді на питання, чи підтримує прагнення до ідеальних результатів самореалізацію, чи перешкоджає їй у випадках надмірної критичності до себе.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей призначена для оцінки загальної схильності до відкладання важливих завдань, що може негативно позначатися на процесі самоактуалізації. Використання цього інструменту надасть інформацію про загальний рівень прокрастинації респондентів та дозволить визначити, наскільки прокрастинація може бути перешкодою для досягнення особистісних цілей і гармонійного розвитку. Очікується, що результати покажуть загальний рівень прокрастинації серед респондентів та її можливий вплив на самоактуалізацію, вказуючи на ймовірні бар'єри, які уповільнюють особистісний розвиток. Ключовим аспектом дослідження є вивчення впливу перфекціонізму та прокрастинації на процес самоактуалізації, а також аналіз того, як ці характеристики взаємодіють та можуть формувати перешкоди на шляху до

особистісного розвитку. Очікується, що результати дозволять з'ясувати, як комбінація цих рис впливає на здатність особистості до зростання, допомагаючи виявити основні фактори, що заважають самореалізації. Наприклад, високий рівень перфекціонізму у поєднанні з прокрастинацією може викликати ситуації, коли прагнення до ідеалу блокує активні дії, створюючи замкнене коло відкладання цих дій та невдоволення відсутністю результату. Саме це може призводити до так званого «замороження» процесу самореалізації, що зумовлює почуття застою і фрустрації в особистісному зростанні.

Комбінація трьох обраних інструментів — Шкали перфекціонізму П. Шулер, Короткого індексу самоактуалізації та Шкали загальної прокрастинації К. Лей — забезпечує комплексний підхід до вивчення взаємозв'язків між цими характеристиками. Використання кожного з опитувальників дозволяє окремо оцінити рівні самоактуалізації, схильності до прокрастинації та перфекціонізму, а також їхні потенційні комбінації та впливи. Це дослідження націлене на створення цілісної картини психологічних факторів, що впливають на особистісний розвиток, допомагаючи побачити, як саме різні аспекти перфекціонізму і прокрастинації здатні підтримувати або, навпаки, гальмувати процес самореалізації. Отримані результати мають не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки можуть сприяти розробці рекомендацій щодо корекції проявів деструктивного перфекціонізму та зменшення прокрастинації для підтримки особистісного зростання.

## 2.2. Опис процедури дослідження: вибірка та методи збору даних

Для дослідження було обрано вибірку з 50 учасників, що дозволяє забезпечити валідність та надійність отриманих результатів, з огляду на мету вивчення зв'язків між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом. До складу вибірки увійшли респонденти різних вікових категорій та з різними професійними статусами, що сприяє різноманітності вибірки (див. таб. 2.1).

**Вікові категорії та гендерний склад вибірки, %**

Стать/вік	23-29 років	30-40 років	40+ років
Жіноча	10%	48%	20%
Чоловіча	2%	12%	8%

У дослідженні взяли участь особи з вищою освітою, що мають професійний статус студентів, державних службовців та викладачів вищих навчальних закладів. Відбір учасників проводився за критеріями, що сприяють залученню осіб із сильним інтересом до самоактуалізації та особистісного розвитку. Важливо було відібрати респондентів, які активно залучені в освітні та професійні проекти, оскільки така діяльність стимулює їх до постійного самовдосконалення. Професійний статус учасників також відігравав значну роль у відборі, оскільки передбачає високий рівень зацікавленості у професійному зростанні та особистісному розвитку. Набір учасників здійснювався шляхом добровільного запрошення до участі в онлайн-опитуванні.

Для збору даних у дослідженні використовувалися три інструменти: опитувальник перфекціонізму П. Шулер, Короткий індекс самоактуалізації та шкала загальної прокрастинації К. Лей. Опитувальник перфекціонізму дозволяє визначити рівень перфекціонізму в контексті особистісного розвитку. Короткий індекс самоактуалізації забезпечує оцінку рівня самоактуалізації, відображаючи ступінь особистісного розвитку та самозадоволення респондентів. Шкала загальної прокрастинації допомагає виміряти схильність до прокрастинації у різних ситуаціях та оцінити вплив цієї поведінки на повсякденне життя.

Дослідження було організоване у форматі онлайн-опитування за допомогою Google Форми, де учасники мали змогу проходити тести у зручний для них час. Учасникам було запропоновано відповісти на три блоки запитань, що склалися з перерахованих опитувальників та шкал. Процес збору даних тривав один місяць, під час якого учасники заповнювали опитувальники самостійно, у віддаленому форматі, без необхідності особистих зустрічей чи групових сесій.

З метою забезпечення конфіденційності та анонімності респондентів було прийнято заходи щодо захисту даних: відповіді збиралися без зазначення особистої інформації учасників, і результати оброблялися анонімно. Це сприяло вільному вираженню думок і знижувало ризик спотворення відповідей через побоювання щодо приватності.

Для обробки даних у дослідженні планується використання методів описової статистики, дескриптивного аналізу, кореляційного аналізу та функції прогнозування. Описова статистика дозволить отримати загальну характеристику вибірки, включаючи середні значення, моду, медіану, стандартне відхилення та інші показники, які відображають основні тенденції у відповідях респондентів. Це допоможе створити цілісну картину щодо рівнів самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму серед учасників дослідження.

Дескриптивний аналіз буде використаний для оцінки загальних тенденцій у вибірці. Цей підхід дозволяє описати розподіл респондентів за різними категоріями, такими як високий, середній та низький рівні досліджуваних змінних. Аналізуючи відсоткові співвідношення між цими групами, можна зробити висновки про переважаючі рівні самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації у вибірці, а також виявити можливі відмінності у цих показниках серед різних вікових і статевих груп. Такий підхід є корисним для початкової оцінки загальної картини, що сприяє подальшому глибшому аналізу взаємозв'язків.

Кореляційний аналіз буде використано для визначення взаємозв'язків між змінними. Це дозволить оцінити, як показники самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації впливають один на одного, і визначити, чи існують статистично значущі кореляції між цими характеристиками. Наприклад, буде досліджено, чи високий рівень перфекціонізму корелює з рівнем прокрастинації або з самоактуалізацією.

За допомогою функції прогнозування також можна визначити майбутні тенденції на основі існуючих даних. Цей підхід дозволяє використовувати наявні історичні дані для побудови прогнозової моделі, яка показує, як може змінюватися показник у майбутньому. Наприклад, аналізуючи тенденції у рівнях



самоактуалізації, перфекціонізму або прокрастинації, можна передбачити їхні можливі значення на наступні періоди. Це допоможе виявити потенційні зміни або закономірності та краще зрозуміти, які фактори можуть сприяти подальшому розвитку особистісних рис або їх корекції.

Для реалізації цих методів буде використано програмне забезпечення Microsoft Excel, яке дозволяє здійснювати основну обробку даних, візуалізувати результати та проводити базовий статистичний аналіз. Excel зручно використовувати для обчислення описових статистик, а також для побудови графіків і діаграм, що наочно ілюструють результати дослідження.

Обрані методи збору та обробки даних мають ряд переваг, що сприяють якісному отриманню та аналізу інформації. Онлайн-опитування є ефективним і зручним способом залучення учасників, що дозволяє зібрати значну кількість даних у короткий термін, забезпечуючи анонімність респондентів. Це сприяє більшій відкритості відповідей і знижує ризик упередженості. Використання стандартизованих опитувальників, таких як шкали перфекціонізму, прокрастинації та самоактуалізації, гарантує валідність і надійність вимірювань, оскільки ці інструменти широко використовуються та мають підтверджену ефективність у психологічних дослідженнях.

Методи обробки даних, зокрема описова статистика та кореляційний аналіз, дозволяють не лише узагальнити результати, а й виявити приховані закономірності, що впливають на досліджувані психологічні риси. Це допомагає отримати більш повну та глибоку картину взаємозв'язку між самоактуалізацією, прокрастинацією та перфекціонізмом.

Проте методологія має певні обмеження. Вони пов'язані з тим що використання самооцінювальних опитувальників може призводити до суб'єктивності, оскільки респонденти можуть надавати відповіді, які не завжди відповідають їхній реальній поведінці через соціально бажані установки. Це може вплинути на репрезентативність даних і дещо обмежити їхню загальну валідність.

### 2.3. Результати емпіричного дослідження та інтерпретація результатів

Аналізуючи дані середніх показників кожної зі шкал відносно їх інтерпретації, за індексом самоактуалізації (див. таб. 2.2), можна помітити, що 9 респондентів мають високий рівень самоактуалізації, тоді як у 41 респондента цей показник є середнім. Низький рівень самоактуалізації у даній вибірці відсутній, що може свідчити про те, що всі учасники, незалежно від індивідуальних відмінностей, певною мірою орієнтовані на особистісний розвиток та самореалізацію. Щодо шкали перфекціонізму П. Шулер, 14 респондентів демонструють високий рівень перфекціонізму, що може свідчити про їхнє прагнення до досягнення високих стандартів і встановлення для себе амбітних цілей.

Таблиця 2.2.

#### **Рівень вираженості рівня самоактуалізації перфекціонізму прокрастинації серед респондентів**

Рівень вираженості/ кількість респондентів	Короткий індекс самоактуалізації	Шкала перфекціонізму П.Шулер	Шкала загальної прокрастинації К.Лей
Високий	9	14	0
Середній	41	32	43
Низький	0	4	7

Середній рівень перфекціонізму відзначається у 32 респондентів, що вказує на помірне прагнення до самовдосконалення, тоді як низький рівень спостерігається лише у 4 учасників, що може вказувати на більш прийнятний рівень очікувань до себе або відсутність надмірних вимог. Результати за шкалою прокрастинації К. Лей показують, що 43 респонденти мають середній рівень прокрастинації, тоді як низький рівень притаманний 7 респондентам.

Високий рівень прокрастинації у вибірці відсутній, що може вказувати на те, що більшість респондентів мають помірний підхід до виконання завдань і, ймовірно, не відчують значного впливу прокрастинації на свою повсякденну діяльність.

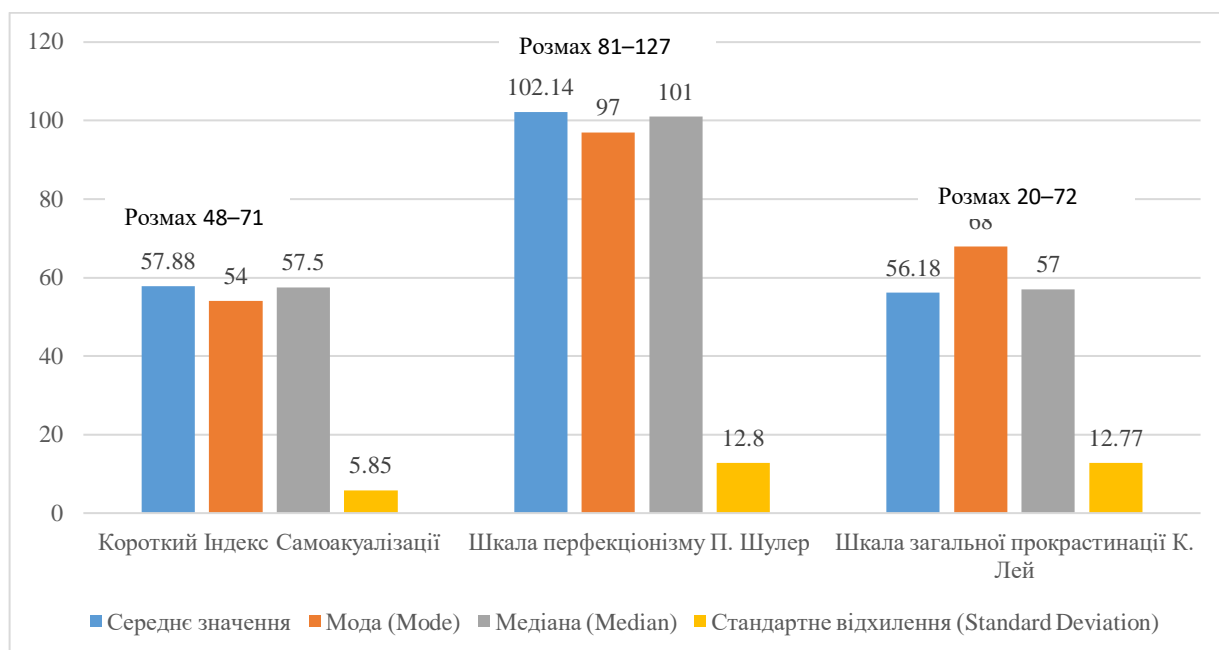
Такий розподіл респондентів за рівнями кожної шкали дозволяє зробити висновки щодо загальних тенденцій: більшість учасників мають середній рівень самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму

Наступний етап аналізу полягає в детальному описі загальних результатів для кожної шкали, що охоплює розрахунок середніх значень, моди, медіани, розмаху та стандартного відхилення. Цей аналіз дозволяє оцінити загальні тенденції і рівні основних досліджуваних характеристик, таких як прокрастинація, перфекціонізм та самоактуалізація, що є ключовими змінними в дослідженні.

Середнє значення для кожної шкали представляє загальний рівень відповідного показника в досліджуваній вибірці. Воно розраховується шляхом додавання всіх значень і поділу на кількість респондентів. Середнє значення демонструє загальну тенденцію серед учасників дослідження, даючи можливість оцінити загальний рівень самоактуалізації, перфекціонізму або прокрастинації у вибірці. Мода, яка визначає найчастіше значення, дозволяє зрозуміти, яке саме значення було найпоширенішим серед респондентів для кожної з досліджуваних характеристик. Мода надає інформацію про домінуючий рівень серед респондентів, допомагаючи ідентифікувати найбільш розповсюджені рівні прокрастинації, перфекціонізму та самоактуалізації. Медіана, що є центральним значенням у наборі даних, розділяє вибірку на дві рівні частини. Використання медіани в аналізі допомагає уникнути впливу крайніх показників, надаючи більш стабільний показник середнього рівня порівняно з середнім значенням. Це особливо важливо, якщо дані мають значні відхилення або аномальні значення. Розмах, як різниця між максимальним і мінімальним значеннями, дає уявлення про діапазон відповідей і дозволяє оцінити широту варіацій серед респондентів. Це допомагає зрозуміти, наскільки різноманітні рівні самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму у вибірці. Стандартне відхилення визначає ступінь розсіювання значень навколо середнього. Високе стандартне відхилення вказує на значну варіативність у рівнях досліджуваних характеристик, тоді як низьке означає, що показники здебільшого близькі до середнього. Аналіз стандартного відхилення

дозволяє краще зрозуміти однорідність або різноманітність рівнів прокрастинації, перфекціонізму та самоактуалізації серед респондентів.

Таким чином, даний етап аналізу через обчислення та інтерпретацію основних статистичних показників дозволяє отримати загальне уявлення про тенденції та рівні прокрастинації, перфекціонізму та самоактуалізації, які характерні для вибірки, що досліджується (див. мал. 2.1).



Малюнок 2.1. Загальні тенденції у рівнях самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації

Індекс самоактуалізації показав середнє значення на рівні 57,88, що відповідає середньому рівню за шкалою (26-74 бали). Найчастіше значення серед респондентів (мода) становило 54, а медіана – 57,5, що підтверджує стабільність та схильність до середнього рівня самоактуалізації. Стандартне відхилення у 5,85 свідчить про невеликі коливання значень, що вказує на рівномірність розподілу рівня самоактуалізації серед учасників. Таким чином, загальна тенденція серед респондентів полягає у прагненні досягати середнього рівня особистісної реалізації та розвитку потенціалу, з помірною вираженістю цієї потреби у вибірці.

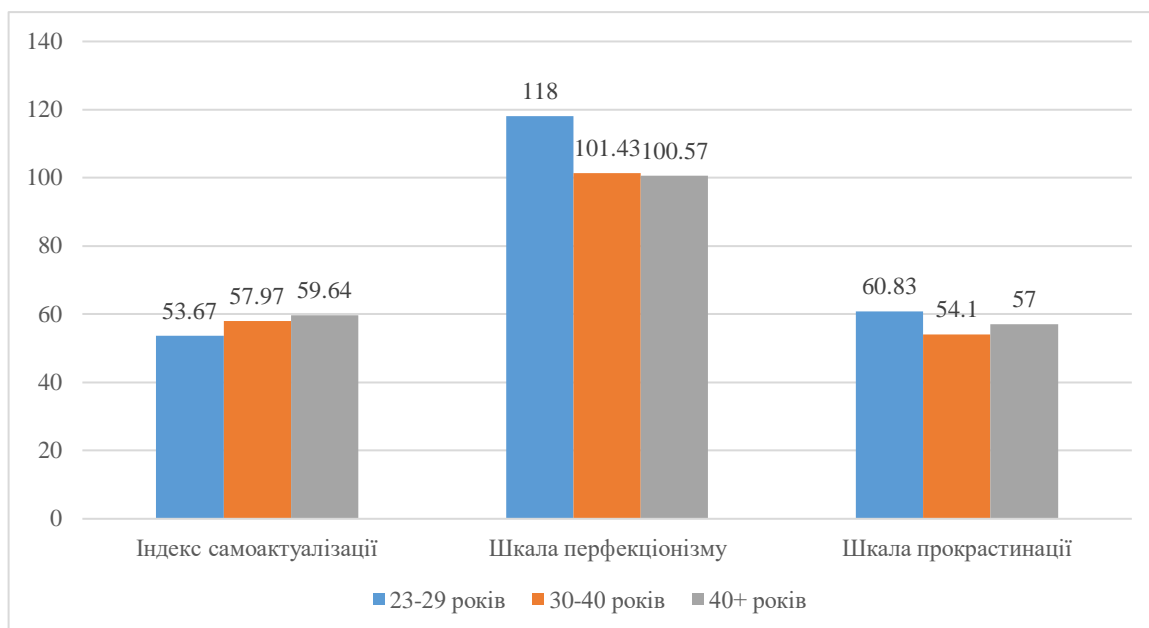
Шкала перфекціонізму П. Шулер виявила середній показник на рівні 102,14, що вказує на середній рівень перфекціонізму серед респондентів. Найпоширенішим значенням (моду) був показник 97, тоді як медіана становила

101, що також вказує на збалансованість респондентів щодо цього показника. Розмах відповідей (від 81 до 127) та стандартне відхилення (12,8) свідчать про значний діапазон відповідей. Це може вказувати на різні прояви перфекціонізму серед вибірки – від адаптивного перфекціонізму, що сприяє розвитку, до деструктивного, що пов'язаний із надмірною самокритикою та емоційним тиском [30]. Таким чином, серед респондентів спостерігається переважання середнього рівня перфекціонізму, з різними його відтінками від позитивного впливу до потенційних проблем, які можуть перешкоджати самоактуалізації.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей засвідчила середнє значення прокрастинації на рівні 56,18, що також відповідає середньому рівню схильності до прокрастинації. Мода становить 68, а медіана – 57, що відображає тенденцію респондентів до середнього рівня прокрастинації. Проте розмах значень (20–72) та відносно високе стандартне відхилення (12,77) вказують на коливання у схильності до прокрастинації серед учасників. Ці значення демонструють як середню схильність до відкладання завдань, так і наявність різних рівнів прокрастинації, від низького до високого.

Загальні тенденції свідчать про те, що у досліджуваній вибірці переважають середні рівні самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації. Середні показники самоактуалізації та перфекціонізму вказують на те, що більшість респондентів прагнуть досягати особистісного розвитку та реалізовувати свої потенціали. Водночас, наявність середнього рівня перфекціонізму з його адаптивними та деструктивними формами може як підтримувати ці прагнення, так і створювати перешкоди. Середній рівень прокрастинації свідчить про помірні труднощі з відкладанням завдань, що, можливо, також пов'язано з деструктивними аспектами перфекціонізму. Таким чином, спостерігається тенденція, за якою адаптивний перфекціонізм може сприяти самоактуалізації, тоді як прокрастинація, викликана деструктивним перфекціонізмом, може створювати бар'єри на шляху до реалізації особистісного потенціалу. З метою глибшого розуміння цих взаємозв'язків було проведено аналіз середніх значень за віковими категоріями, що

дозволяє оцінити особливості прояву досліджуваних характеристик у різних вікових групах (див. мал. 2.2).



Малюнок 2.2. Середній показник прояву самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації в різних вікових групах

У віковій категорії 23–29 років середнє значення індексу самоактуалізації становить 53,67, що відповідає середньому рівню за шкалою. Це вказує на прагнення до особистісного розвитку, яке ще перебуває на початкових етапах реалізації. Середній показник за шкалою перфекціонізму становить 118, що свідчить про наявність помірного балансу між адаптивними та деструктивними аспектами цієї риси. Середній рівень прокрастинації в цій групі становить 60,83, що демонструє помірні труднощі у виконанні завдань, які можуть бути зумовлені невизначеністю цілей або страхом перед невдачами.

Серед респондентів 30–40 років спостерігається зростання середнього значення індексу самоактуалізації до 57,97, що вказує на більш усвідомлене прагнення до реалізації свого потенціалу та досягнення особистісних цілей. Середній показник перфекціонізму у цій категорії становить 101,43, підтверджуючи переважання середнього рівня перфекціонізму. Прокрастинація в цій віковій групі має середнє значення 54,1, що свідчить про тенденцію до кращого

управління завданнями порівняно з молодшими респондентами, хоча окремі труднощі все ще зберігаються.

У групі 40+ років середнє значення індексу самоактуалізації досягає найвищого рівня – 59,64. Це свідчить про те, що більшість респондентів у цій віковій групі вже досягли значного рівня особистісної реалізації та гармонії. Середній рівень перфекціонізму становить 100,57, що вказує на тенденцію до стабілізації цієї риси без суттєвого впливу її деструктивних аспектів. Прокрастинація у цій групі має середнє значення 57, що підтверджує помірний вплив цієї риси, можливо, завдяки набутому досвіду та ефективнішому управлінню часом і ресурсами.

Аналіз середніх значень у різних вікових категоріях вказує на поступове зростання рівня самоактуалізації з віком, що може бути зумовлено накопиченням досвіду та досягненням особистісної зрілості [31]. Водночас рівень перфекціонізму залишається стабільним, демонструючи переважання адаптивних форм, які підтримують розвиток. Прокрастинація, хоча і залишається у межах середнього рівня, зменшується з віком, що може свідчити про здатність старших респондентів краще справлятися із завданнями та уникати впливу деструктивного перфекціонізму.

На основі проведеного дескриптивного аналізу можна зробити висновок, що всі досліджувані показники – самоактуалізація, перфекціонізм та прокрастинація – демонструють середній рівень серед респондентів незалежно від статі (див таб. 2.3). Це свідчить про загальну тенденцію до помірної вираженості цих характеристик у вибірці.

Зокрема, середній рівень самоактуалізації становить 64,36, що знаходиться в середньому діапазоні за шкалою. Жінки демонструють трохи вищий рівень (64,59), ніж чоловіки (63,53), проте ці значення залишаються в межах середнього діапазону. Це вказує на те, що обидві статі мають схильність до реалізації свого потенціалу.

**Рівень самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації серед  
респондентів залежно від статі та віку**

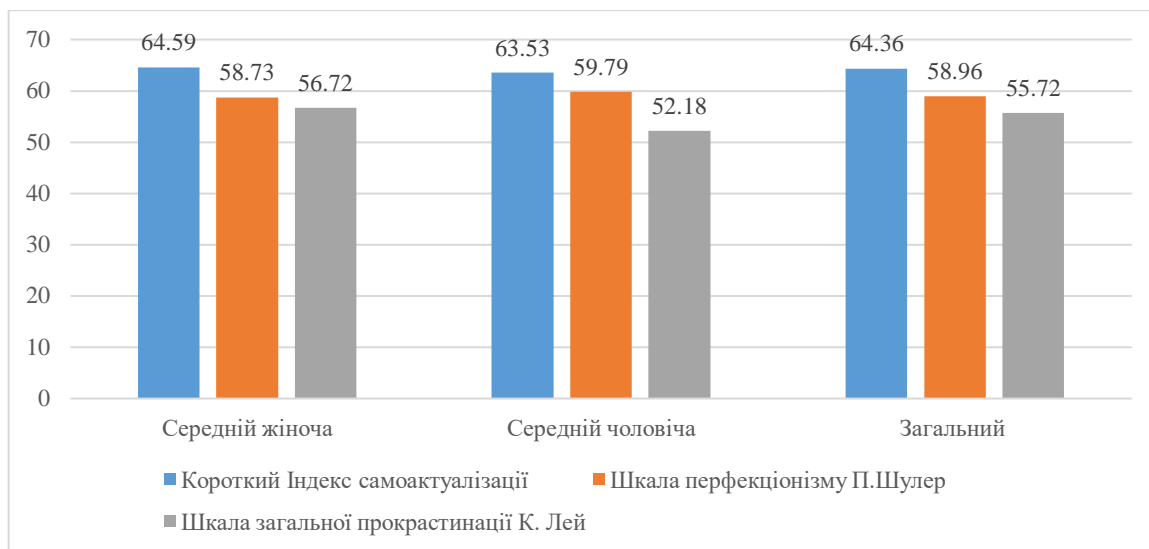
Стать/вік	Короткий Індекс самоактуалізації (1-90)			Шкала перфекціонізму П.Шулер (1-175)			Шкала загальної прокрастинації К. Лей (1-100)		
	Бал.	%	Рівень за шкалою	Бал.	%	Рівень за шкалою	Бал.	%	Рівень за шкалою
<b>жіноча</b>									
23-29 років	53,2	58,89	Середній	119,6	68,58	Високий	60,2	60,2	Середній
30-40 років	57,74	64,44	Середній	101,17	57,71	Середній	56,43	56,43	Середній
40+ років	61,18	67,78	Високий	98,45	56	Середній	55,73	55,73	Середній
<i>Середній жіноча</i>	58,13	64,59	Середній	102,77	58,73	Середній	56,72	56,72	Середній
<b>чоловіча</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23-29 років	56	62,22	Середній	110	62,86	Середній	64	64	Середній
30-40 років	58,71	65,55	Середній	102,29	58,29	Середній	46,43	46,43	Середній
40+ років	54	60	Середній	108,33	61,71	Середній	61,67	61,67	Середній
<i>Середній чоловіча</i>	57,18	63,53	Середній	104,64	59,79	Середній	52,18	52,18	Середній
<b>Загальний</b>	<b>57,92</b>	<b>64,36</b>	<b>Середній</b>	<b>103,18</b>	<b>58,96</b>	<b>Середній</b>	<b>55,72</b>	<b>55,72</b>	<b>Середній</b>

Щодо шкали перфекціонізму, середнє значення у вибірці становить 58,96, що також відповідає середньому рівню. Чоловіки демонструють трохи вищий рівень (59,79), ніж жінки (58,73), але ці відмінності є мінімальними. Це підтверджує, що переважна більшість респондентів мають помірний рівень перфекціонізму, який включає як адаптивні, так і деструктивні форми, не виходячи за межі надмірного прояву.

Середній рівень прокрастинації становить 55,72, що також знаходиться в середньому діапазоні. Жінки демонструють дещо вищий рівень прокрастинації (56,72) порівняно з чоловіками (52,18). Це вказує на тенденцію до помірних труднощів у подоланні прокрастинації серед обох статей, без надмірного прояву цієї риси.



Загалом, усі отримані показники характеризуються стабільністю навколо середніх значень, що свідчить про відсутність значних крайнощів або надмірних проявів самоактуалізації, перфекціонізму чи прокрастинації у вибірці (див. мал. 2.3) Така тенденція може свідчити про збалансованість цих характеристик серед респондентів та відсутність домінування екстремальних рівнів. Це дозволяє говорити про загальну помірність у вираженні досліджуваних показників та створює базу для подальшого аналізу взаємозв'язків між ними.



Малюнок 2.3. Середні рівні вираженості самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації респондентів, %

Кореляційний аналіз, проведений у межах даного дослідження, базується на використанні коефіцієнта кореляції К. Пірсона, який є загальноприйнятим методом вимірювання лінійного зв'язку між двома змінними. Кореляційний аналіз дозволяє виявити, як досліджувані змінні – самоактуалізація, перфекціонізм та прокрастинація – взаємодіють одна з одною.

Для проведення аналізу у Microsoft Excel було використано вбудовану функцію КОРРЕЛ (CORREL), яка дозволяє швидко і зручно розрахувати коефіцієнт кореляції між змінними. Такий підхід забезпечує точність обчислень і сприяє наочності результатів.

Формула коефіцієнта кореляції К. Пірсона у Excel виглядає наступним чином:

$$=КОРРЕЛ(Діапазон\_Змінної\_1, Діапазон\_Змінної\_2)$$

Де «Діапазон\_Змінної\_1» та «Діапазон\_Змінної\_2» – це вибірки даних для двох змінних, між якими визначається взаємозв'язок. Значення коефіцієнта кореляції, отримані за допомогою цієї формули, знаходяться в діапазоні від -1 до 1, де:

- «-1» вказує на ідеальну негативну кореляцію;
- «0» свідчить про відсутність лінійного взаємозв'язку;
- «1» означає ідеальну позитивну кореляцію.

Результати кореляційного аналізу показали наступне:

1. Між самоактуалізацією та перфекціонізмом був виявлений сильний негативний зв'язок (коефіцієнт кореляції -0,903). Це вказує на те, що високий рівень перфекціонізму, особливо у його деструктивній формі, може гальмувати процес самоактуалізації респондентів. Вірогідно, це пов'язано з тим, що надмірна вимогливість до себе та страх невдачі блокують особистісний розвиток.

2. Між самоактуалізацією та прокрастинацією також був виявлений помірний негативний зв'язок (коефіцієнт кореляції -0,619). Це свідчить про те, що респонденти з високим рівнем прокрастинації мають знижені рівні самоактуалізації. Ймовірно, відкладання важливих завдань та ухилення від виконання роботи перешкоджають досягненню особистісного потенціалу.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що як перфекціонізм, так і прокрастинація можуть створювати значні бар'єри для процесу самоактуалізації. Водночас їхній вплив може бути різним за силою та природою: якщо перфекціонізм переважно впливає через емоційний та когнітивний тиск, то прокрастинація більшою мірою пов'язана з поведінковими проявами. Ці результати підкреслюють важливість подальшого вивчення впливу цих характеристик на особистісний розвиток.

Для того щоб оцінити ймовірні тенденції у змінах рівнів самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації, було проведено обчислення прогнозного середнього рівня самоактуалізації, з використанням комбінованого підходу. Він

поєднав аналіз змін, зважену середню зміну, прогнозування та інтеграцію даних за статтю.

Спочатку було проведено аналіз змін, який передбачає обчислення відсоткових змін між віковими групами для кожної статі, що дозволяє визначити, як змінюється обраний показник від однієї групи до іншої. Для цього використовувалася формула:

$$\text{Зміна (\%)} = \frac{\text{Наступне значення} - \text{Попереднє значення}}{\text{Попереднє значення}} \times 100$$

Середня зміна була обчислена як арифметичне середнє цих відсоткових змін, що надало можливість визначити загальний тренд у вибірці.

Наступним етапом було врахування пропорційного внеску кожної статі у загальну вибірку через зважену середню зміну. Цей підхід забезпечує врахування пропорційного внеску кожної групи у загальне середнє значення. Формула зваженої середньої виглядає так:

$$\text{Зважене середнє} = \frac{\sum (\text{Середнє значення групи} \times \text{Частка групи})}{\sum \text{Частка групи}}$$

Де:

- середнє значення групи – прогнозоване значення для чоловіків чи жінок у певній віковій категорії;
- частка групи – відсотковий розподіл цієї групи у загальній вибірці.

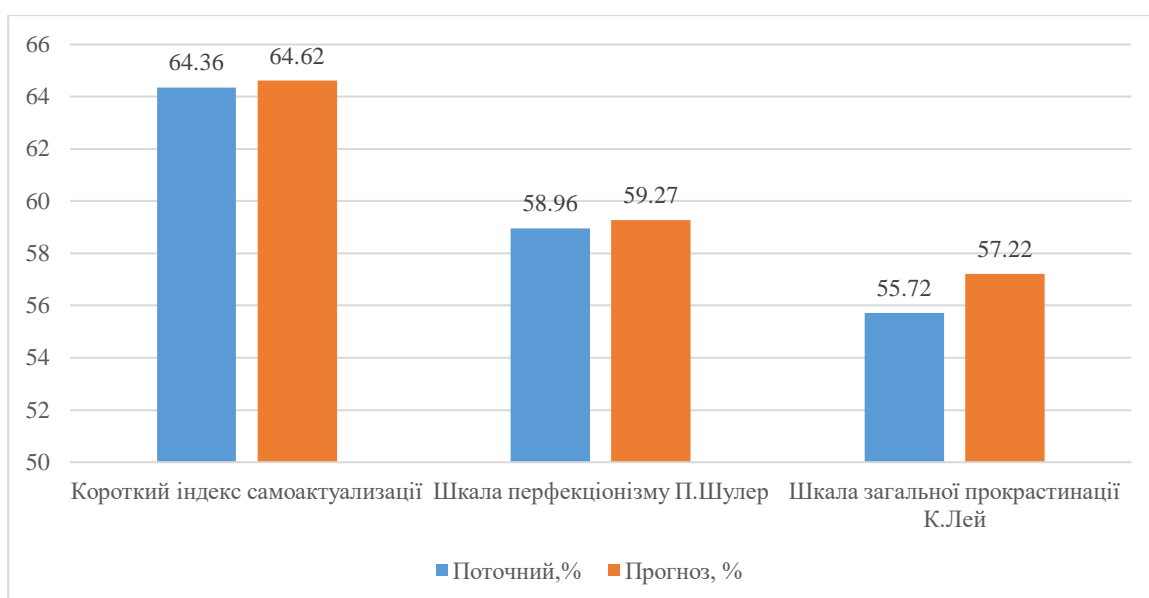
Цей метод дозволяє врахувати, що в загальній вибірці може бути більше жінок або певна вікова група може бути більшою за чисельністю. У результаті зважена середня дає більш точний прогноз, оскільки вона враховує ці демографічні особливості.

Такий підхід дозволяє інтегрувати зміни для чоловіків і жінок, забезпечуючи більш точний аналіз загальної тенденції у вибірці. Це особливо важливо, оскільки розподіл статей у вибірці може значно впливати на результати прогнозу.

Прогнозоване значення для кожної статі було розраховано на основі останнього середнього значення та середньої зміни за допомогою формули:

$$\text{Прогноз (\%)} = \text{Поточне значення} \times \left(1 + \frac{\text{Середня зміна}}{100}\right)$$

Отримані дані підтверджують ефективність застосованого підходу до прогнозування, який базується на інтеграції показників для кожної вікової групи із використанням зваженої середньої. Такий метод забезпечує більш точне розуміння тенденцій у вибірці, дозволяючи врахувати демографічні особливості та унікальні характеристики кожної вікової категорії. Прогнозування було підкріплене аналізом взаємозв'язків між показниками, що дало змогу оцінити, як зміни у рівні самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації впливають одне на одне (див. мал. 2.4).



Малюнок 2.4. Поточне та прогнозоване значення показників самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації

Результати показали, що поточний рівень самоактуалізації у вибірці становить 64,36%, а прогнозоване значення – 64,62%. Цей показник демонструє стабільність із незначною тенденцією до зростання, що може свідчити про стійке прагнення респондентів до особистісного розвитку та реалізації свого потенціалу. Рівень перфекціонізму також показав позитивну динаміку: поточне значення становить 58,96%, а прогнозоване – 59,27%. Це свідчить про можливе зростання перфекціоністських тенденцій, які можуть бути як адаптивними, підтримуючи

прагнення досягати високих стандартів, так і деструктивними, посилюючи емоційний тиск і ризики розвитку прокрастинації. Рівень прокрастинації демонструє зростання з поточного значення 55,72% до прогнозованого – 57,22%. Ця тенденція може свідчити про те, що зі збільшенням складності завдань і вимог, які постають перед респондентами, прокрастинація стає дедалі частішим способом реагування на стресові ситуації. Водночас, тісний взаємозв'язок між цими змінними, підтверджений кореляційним аналізом, вказує на те, що зростання рівня самоактуалізації може частково компенсувати негативний вплив прокрастинації та сприяти більш адаптивному використанню перфекціонізму.

Таким чином, прогнозовані тенденції підтверджують, що зміни у рівнях самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації тісно взаємопов'язані. Зростання одного показника, як правило, впливає на динаміку інших. Це підкреслює важливість подальших досліджень для більш глибокого розуміння цих взаємозв'язків і розробки інтервенцій, які сприятимуть особистісному розвитку респондентів.

Для підтвердження достовірності отриманих результатів і виділення їх унікальності було проведено порівняння з результатами схожих досліджень, що вивчали взаємозв'язок самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації. Попередні роботи у цій галузі демонструють аналогічні тенденції, що свідчать про взаємний вплив цих змінних на особистісний розвиток. Зокрема, дослідження Ф. Зімбардо [32] показало, що високий рівень самоактуалізації часто супроводжується адаптивними проявами перфекціонізму, які сприяють досягненню особистісних цілей. Це корелює з нашими даними, які вказують на позитивну тенденцію до зростання рівня самоактуалізації (з 64,36% до 64,62%), що, ймовірно, підтримується адаптивними аспектами перфекціонізму. Водночас, як і в нашому дослідженні, Ф. Зімбардо виявив, що деструктивний перфекціонізм може підсилювати прокрастинацію, що ми спостерігали через збільшення рівня прокрастинації до 57,22%. Дослідження К. Хорні також підкреслює значення внутрішніх конфліктів у розвитку деструктивного перфекціонізму [21]. Її висновки узгоджуються з нашими спостереженнями, які показують, що прокрастинація має

тенденцію до зростання серед вибірки, що може бути спричинено нездатністю ефективно впоратися з високими стандартами або тиском очікувань. Подібні результати демонструє робота К. Роджерса, яка наголошує на значенні сприятливого середовища для розвитку самоактуалізації [5]. У нашому дослідженні ми спостерігали, що жінки в усіх вікових групах демонструють стабільне зростання рівня самоактуалізації, що може бути пов'язано з більшою соціальною підтримкою або індивідуальною мотивацією до особистісного розвитку. Водночас у чоловіків у віковій групі 40+ років спостерігається зниження цього показника, що свідчить про необхідність врахування додаткових соціальних чи професійних факторів.

Актуальність подібних досліджень підтверджується сучасними роботами, зокрема дослідженням Т. Завади з Львівського національного медичного університету імені Д. Галицького, яке акцентує увагу на взаємозв'язку між перфекціонізмом і самоактуалізацією [33]. У своїй роботі Завада виявила зворотну пропорційну залежність між патологічним перфекціонізмом і самоактуалізацією, що підкреслює негативний вплив деструктивного перфекціонізму на розвиток особистості та розкриття її внутрішнього потенціалу. Водночас нормальний, або адаптивний, перфекціонізм може сприяти особистісному розвитку завдяки своїй гнучкості, мотивації до досягнень та адаптивності. Однак патологічні прояви цього явища, навпаки, гальмують процес самореалізації, створюючи численні бар'єри. Т. Завада в своїй роботі також зазначає, що високий рівень перфекціонізму може знижувати автономність і аутосимпатію – здатність особистості позитивно сприймати себе. Ці фактори є ключовими для розвитку особистості, а їх зниження ускладнює досягнення самоактуалізації, створюючи додаткові труднощі у процесі особистісного зростання [34].

Наше дослідження доповнює результати роботи Т. Завади, а також підтверджує дослідження К. Роджерса, К. Хорні та Ф. Зімбардо та має свою унікальність. Вона полягає в інтеграції демографічних даних, зокрема вікових і статевих категорій, у загальний аналіз. Хоча більшість попередніх робіт зосереджувалися на загальних тенденціях впливу самоактуалізації, перфекціонізму

та прокрастинації, ми приділили особливу увагу тому, як ці змінні взаємодіють у різних вікових та статевих групах. Наприклад, наше дослідження підтвердило позитивну динаміку самоактуалізації серед жінок, яка може бути зумовлена соціальними змінами, такими як підвищення доступу до освіти та розширення можливостей для особистісного розвитку. Цікаво, що у віковій групі 23–29 років рівень перфекціонізму серед жінок належить до високого (68,58%), що вказує на сильну орієнтацію цієї категорії на досягнення високих стандартів. Це може бути як рушійною силою для особистісного розвитку, так і потенційним джерелом ризику, пов'язаним із розвитком деструктивних проявів перфекціонізму. Така ситуація підкреслює необхідність подальшого вивчення цього аспекту для розробки підтримувальних програм, які допоможуть уникнути негативного впливу перфекціонізму. Водночас серед чоловіків у віковій категорії 40+ років спостерігається зниження рівня самоактуалізації, що, ймовірно, пов'язане з професійними чи соціальними викликами цього періоду [35]. Зниження показників може бути наслідком зростаючого тиску відповідальності, зменшення можливостей для особистісного розвитку або професійного вигорання. Така тенденція вказує на необхідність подальшого дослідження факторів, які обмежують особистісний розвиток чоловіків у зрілому віці, і розробку стратегій підтримки, що враховують їхні унікальні потреби та виклики [36].

Таким чином, наше дослідження не лише підтверджує результати попередніх робіт, а й розширює розуміння взаємодії самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації у контексті демографічних характеристик. Отримані дані мають значну практичну цінність, адже вони дозволяють більш ефективно розробляти індивідуалізовані стратегії підтримки особистісного розвитку для різних груп населення.

## Висновки до 2 розділу

Отже, емпіричне дослідження підтвердило наявність взаємозв'язків між самоактуалізацією, перфекціонізмом і прокрастинацією. Було виявлено, що

середній рівень самоактуалізації у вибірці становить 64,36%, перфекціонізму – 58,96%, а прокрастинації – 55,72%. Ці показники вказують на переважно середній рівень досліджуваних характеристик, що демонструє помірну схильність респондентів до особистісного розвитку та збереження балансу між вимогами до себе й поведінковими проявами. Кореляційний аналіз показав сильний зворотний зв'язок між самоактуалізацією і перфекціонізмом (-0,903) та прокрастинацією (-0,619). Це підтверджує, що деструктивний перфекціонізм і прокрастинація суттєво гальмують розвиток особистості. Водночас адаптивні прояви перфекціонізму можуть підтримувати процес самоактуалізації, що відповідає сучасним теоретичним напрацюванням. Прогнозування тенденцій у рівнях досліджуваних змінних показало можливе зростання самоактуалізації до 64,62% та перфекціонізму до 59,27%, у той час як рівень прокрастинації прогнозовано зросте до 57,22%. Це вказує на необхідність подальшого дослідження динаміки цих змінних. Аналіз демографічних груп засвідчив, що жінки демонструють стабільне зростання рівня самоактуалізації з віком, тоді як у чоловіків вікової категорії 40+ років спостерігається зниження цього показника. Це свідчить про різну динаміку особистісного розвитку залежно від статі. Порівняння з сучасними дослідженнями підтверджує, що патологічний перфекціонізм негативно впливає на самоактуалізацію, знижуючи автономність і мотивацію до розвитку. Унікальність даного дослідження полягає в інтеграції вікових і статевих даних у загальний аналіз, що дозволило отримати більш цілісну картину. Результати дослідження свідчать, що корекція прокрастинації та перфекціонізму сприяє підвищенню самоактуалізації, а подальші дослідження мають зосереджуватися на розробці методик підтримки особистісного розвитку з урахуванням демографічних особливостей.



### РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З УРАХУВАННЯМ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

#### 3.1. Рекомендацій для корекції прокрастинації та перфекціонізму з урахуванням самоактуалізації

Прокрастинація та перфекціонізм є одними з ключових психологічних феноменів, які можуть суттєво впливати на процес самоактуалізації. Ці явища не лише гальмують особистісний розвиток, але й створюють бар'єри для досягнення цілей і гармонії з собою. Дослідження показують (К. Хорні, К. Роджерс, Ф.Зімбардо), що прокрастинація часто пов'язана з емоційними униканнями, страхом невдачі та низькою самооцінкою, тоді як деструктивний перфекціонізм посилює ці проблеми через надмірну самокритику та високі вимоги до себе.

Корекція цих явищ має важливе значення, оскільки дозволяє зняти внутрішні бар'єри та стимулювати особистісне зростання. У контексті самоактуалізації ці зусилля стають ще більш актуальними, адже допомагають людині розкрити свій потенціал, знайти гармонію між очікуваннями і можливостями, а також досягти більшої автономності [37].

Враховуючи виявлені тенденції у дослідженні даної роботи, які свідчать про зростання прокрастинації у певних групах респондентів і стабільне підвищення самоактуалізації серед інших, стає очевидним, що необхідно розробляти комплексні підходи до корекції. Ці підходи повинні враховувати не лише психологічні аспекти, але й демографічні особливості, такі як вік та стать, які впливають на прояви прокрастинації, перфекціонізму та самоактуалізації.

Таким чином, мета корекції полягає у створенні умов для зменшення негативного впливу деструктивного перфекціонізму та прокрастинації, що дозволить гармонійно інтегрувати ці явища у процес самоактуалізації. Корекція прокрастинації, перфекціонізму та самоактуалізації має свої особливості, які базуються на розумінні природи цих феноменів та їхнього впливу на особистісний

розвиток. Оскільки прокрастинація часто пов'язана зі страхом невдачі, низькою мотивацією та недостатніми навичками управління часом, її корекція вимагає комплексного підходу. Серед основних методів роботи з прокрастинацією можна виділити:

1. Методи управління часом (тайм-менеджмент) – цей напрямок передбачає розвиток навичок організації часу та ефективного планування завдань. Наприклад, техніка «Pomodoro» допомагає фокусуватися на виконанні завдань короткими інтервалами з обов'язковими перервами, що зменшує емоційне виснаження [38]. Метод SMART для постановки цілей сприяє формуванню конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та обмежених у часі завдань, що підвищує відчуття контролю над процесом.

2. Робота з мотивацією – мотивація є важливим чинником у подоланні прокрастинації. Для її зміцнення корисно використовувати створення системи винагород за досягнення етапів роботи. Поділ завдань на мікроетапи полегшує їх виконання, зменшує страх перед великими обсягами роботи та підвищує впевненість у власних силах. Це допомагає уникати відкладання завдань через відчуття перевантаженості.

3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – КПТ є одним із найефективніших підходів у боротьбі з прокрастинацією. Цей метод спрямований на корекцію деструктивних когніцій, таких як страх невдачі, перфекціоністські установки або упередження щодо успіху. Використання КПТ дозволяє змінити мислення та переконання, які лежать в основі прокрастинації, і навчитися конструктивніше ставитися до завдань та викликів [39].

Отже, корекція прокрастинації повинна включати когнітивну та поведінкову складову, а також враховувати індивідуальні особливості респондентів, щоб забезпечити ефективність роботи з цим явищем. Ці методи також сприяють створенню сприятливих умов для самоактуалізації через підвищення продуктивності та зменшення емоційного стресу. Щодо корекції перфекціонізму, вона має бути спрямована на зменшення його деструктивного впливу та перехід до адаптивного рівня, який підтримує особистісний розвиток [40]. Першим етапом у

цій роботі є подолання надмірної самокритичності. Це передбачає допомогу людині у визнанні власних досягнень та формуванні більш позитивного ставлення до своїх можливостей і результатів. Зменшення впливу патологічного перфекціонізму сприяє зниженню емоційного напруження та дозволяє людині ефективніше реагувати на виклики. Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) відіграють важливу роль у роботі з перфекціонізмом. Вони допомагають переосмислити нереалістичні очікування та створити здорове ставлення до помилок. Замість того, щоб сприймати помилки як поразки, людина починає бачити в них цінний досвід, який сприяє навчанні та вдосконаленню. Це значно знижує рівень тривожності та дозволяє більш раціонально оцінювати свої можливості.

Розвиток гнучкості є ще одним важливим аспектом корекції перфекціонізму. Вправи на прийняття недосконалостей допомагають людям навчитися адаптуватися до змін та знижувати вплив зовнішніх стресових факторів. Наприклад, використання практик усвідомленості (mindfulness) сприяє підвищенню стресостійкості, що допомагає людині зосередитися на процесі діяльності, а не лише на досягненні ідеального результату. Корекція перфекціонізму сприяє гармонізації особистості, підвищенню її стресостійкості та створенню сприятливих умов для реалізації потенціалу через здоровий підхід до власних очікувань і можливостей. Це має прямий вплив на самоактуалізацію, оскільки методи корекції допомагають інтегрувати емоційні та когнітивні аспекти особистості, сприяючи формуванню гармонійної взаємодії між прагненням до саморозвитку та зменшенням негативного впливу деструктивних установок [41].

Інтеграція з процесом самоактуалізації передбачає застосування низки технік, спрямованих на підвищення рівня самоусвідомлення. Зокрема, використання рефлексії цілей, цінностей і пріоритетів дозволяє людині краще розуміти свої прагнення, а також усвідомлювати їхній вплив на щоденну діяльність і довгострокові плани. Такий підхід допомагає розвивати глибше усвідомлення власного потенціалу та шукати шляхи його реалізації.

Розвиток автономності є ще одним ключовим елементом інтеграції з самоактуалізацією. Підвищення здатності приймати рішення та брати відповідальність за свої дії сприяє не лише зростанню особистісної впевненості, але й зниженню рівня тривожності, який часто супроводжує патологічний перфекціонізм або прокрастинацію. Автономність дозволяє людині вільніше розвивати свої навички та ідеї, не підпорядковуючи їх зовнішнім стандартам чи очікуванням.

Додатково важливим інструментом для стимулювання самоактуалізації є застосування арт-терапії, коучингу та майндфулнесу. Арт-терапія сприяє вільному самовираженню та розкриттю творчого потенціалу, який може бути заблокований через деструктивні установки [42]. Коучинг дозволяє структурувати цілі та формувати стратегічний підхід до їх досягнення, водночас забезпечуючи підтримку у подоланні бар'єрів. Майндфулнес, у свою чергу, розвиває усвідомленість, яка є основою для здорової інтеграції емоцій і когніцій у процесі саморозвитку.

Для підвищення ефективності корекційних методів важливо враховувати вікові та статеві особливості, які визначають специфіку підходів до роботи з респондентами. Дослідження в рамках цієї роботи показало, що різні вікові групи мають свої унікальні виклики та потреби, які впливають на рівень самоактуалізації, перфекціонізму та прокрастинації. Водночас ці особливості тісно пов'язані зі статевою належністю, що додає додатковий рівень складності в адаптації методів роботи. Особливості роботи з молодими людьми вікової категорії 23–29 років передбачають акцент на мотивації та формуванні чіткої стратегії розвитку. У цьому віці респонденти часто знаходяться на початку професійного та особистісного шляху, що робить їх сприйнятливими до зовнішніх впливів і критично налаштованими щодо власних досягнень [43].

Для жінок цієї вікової категорії характерний високий рівень перфекціонізму, який часто сприяє досягненню амбітних цілей, але водночас створює додатковий емоційний тиск. Робота з цією групою повинна включати техніки формування здорового ставлення до невдач, перегляд нереалістичних очікувань і розробку навичок самопідтримки. Практичні рекомендації можуть включати тренінги з

управління часом, наприклад, методи SMART або Pomodoro [44], а також коучинг для визначення довгострокових цілей та їхньої адаптації до реалій життя.

Чоловіки цієї вікової категорії, зазвичай, мають інший набір викликів. Вони часто демонструють схильність до прагматичного підходу до розвитку, але їм може бракувати довгострокового бачення або навичок саморефлексії. Для них ефективними будуть методи, спрямовані на формування стратегічного мислення та розвиток емоційної стійкості. Рекомендації можуть включати когнітивно-поведінкову терапію для формування здорового ставлення до ризику та невдач, тренінги зі стратегії управління ресурсами, а також техніки майндфулнесу для покращення концентрації та емоційного контролю.

Загалом, робота з молодими людьми має фокусуватися на створенні позитивної мотивації, розвитку впевненості у власних силах і побудові чіткої стратегії реалізації потенціалу. Це дозволить закласти основу для гармонійної самоактуалізації, зменшення впливу деструктивного перфекціонізму та уникнення прокрастинації, які можуть стати бар'єрами для особистісного розвитку.

Для респондентів вікової категорії 30–40 років практичні рекомендації мають враховувати специфіку їхнього життєвого етапу, який зазвичай характеризується високою професійною активністю, посиленими соціальними обов'язками та прагненням до особистісної реалізації. У цьому віці важливо досягти балансу між професійним і особистим життям, оскільки саме цей аспект часто стає джерелом стресу, деструктивного перфекціонізму та прокрастинації [45].

Жінки у цій віковій групі, за даними дослідження, демонструють тенденцію до стабільного рівня самоактуалізації, однак їхній перфекціонізм може сприяти перевантаженню через високі вимоги до себе як у професійній, так і в особистій сферах. Для роботи з цією групою рекомендується застосовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають переглядати нереалістичні очікування, розвивати гнучкість у прийнятті рішень та формувати здорове ставлення до помилок. Важливим елементом є тренінги з управління ресурсами, включаючи час і енергію, а також підтримка у встановленні чітких пріоритетів між роботою та сім'єю.

Чоловіки у цій віковій категорії демонструють інший профіль. Хоча рівень їхньої самоактуалізації та перфекціонізму є відносно стабільним, прокрастинація може виступати як наслідок професійного вигорання або браку ясності щодо довгострокових цілей. Для цієї групи важливо запровадити методи рефлексії, які допоможуть усвідомити власні цінності та пріоритети. Практичні інструменти можуть включати коучинг для оптимізації кар'єрних стратегій, вправи на розвиток емоційної стійкості та майндфулнес для зниження стресу.

Таким чином, можна сказати, що у роботі з респондентами вікової категорії 30–40 років ключовим завданням є підтримка в досягненні балансу між професійним і особистим життям, оскільки саме цей фактор суттєво впливає на їхню самоактуалізацію. Важливо допомогти їм розвивати гнучкість, навички планування та адаптивного перфекціонізму, що сприятиме гармонізації життя та зменшенню впливу негативних факторів.

У віковій категорії 40+ років практичні рекомендації мають враховувати особливості життєвого періоду, що характеризується професійними викликами, переосмисленням життєвих цінностей та необхідністю адаптації до нових умов. Для жінок і чоловіків цього віку підходи до роботи можуть суттєво відрізнятися через різні соціальні ролі, очікування та вплив зовнішніх факторів [41].

Жінки у цьому віці часто стикаються з необхідністю поєднувати професійну діяльність із сімейними обов'язками, а також з новими життєвими змінами, пов'язаними зі станом здоров'я та соціальними очікуваннями. Проведене дослідження демонструє стабільність рівня самоактуалізації у жінок цієї вікової категорії, що свідчить про їхню внутрішню мотивацію до розвитку. Водночас високий рівень перфекціонізму може створювати додаткові емоційні та фізичні навантаження. Тому жінкам даної вікової категорії може бути рекомендовано фокусуватися на розвитку навичок управління стресом та ресурсами, що включає практики майндфулнес, йогу та техніки дихання. Для підтримки особистісного зростання ефективними є тренінги з емоційного інтелекту, які допоможуть формувати здорові відносини, та коучингові сесії, спрямовані на переосмислення кар'єрних і особистісних цілей. Особливу увагу слід приділити роботі з

самокритичністю та деструктивним перфекціонізмом через когнітивно-поведінкову терапію та рефлексивні практики.

У чоловіків цього віку спостерігається зниження рівня самоактуалізації, що може бути пов'язано з професійним вигоранням, зміною соціальних ролей або відчуттям втрати контролю над подіями. Це вимагає комплексного підходу, спрямованого на подолання бар'єрів, пов'язаних із професійною діяльністю, та розвитку гнучкості в адаптації до змін. Практичні рекомендації включають індивідуальні психологічні консультації для підтримки емоційної стійкості та самоприйняття. Важливим є впровадження програм із розвитку лідерських якостей, що дозволять чоловікам переосмислити свої досягнення та поставити нові цілі. Групові тренінги з управління часом і проектним менеджментом допоможуть підвищити ефективність у роботі та створити можливості для балансування особистого й професійного життя.

Крім того, важливо враховувати, що і чоловіки, і жінки у віці 40+ років часто стикаються з кризою середнього віку — періодом переосмислення життєвих досягнень, цілей і сенсу життя. Для обох статей цей кризовий етап може супроводжуватися відчуттям незадоволеності професійним чи особистим життям, зниженням мотивації та труднощами у сприйнятті власної ролі у нових життєвих умовах.

Жінки у цей період можуть переживати особливий вплив соціальних очікувань, пов'язаних з їхньою роллю в сім'ї, кар'єрі чи зовнішнім виглядом. Дослідження показують, що у жінок криза середнього віку часто проявляється через бажання знайти баланс між турботою про сім'ю, професійною самореалізацією та особистісним розвитком. Водночас підвищення рівня соціальної активності та доступу до можливостей розвитку може сприяти більшій відкритості до змін і готовності до самореалізації.

Для чоловіків кризові прояви часто пов'язані з переосмисленням своєї професійної ролі, соціального статусу та досягнень. Додатковий тиск створює очікування стабільності й забезпечення сім'ї. У сучасних умовах, таких як стан війни, чоловіки можуть відчувати підвищену відповідальність за безпеку близьких,

що посилює рівень стресу і може негативно впливати на їхню здатність до самоактуалізації.

Практичні рекомендації для роботи з респондентами цієї вікової групи мають враховувати специфіку переживання кризи середнього віку для кожної статі. Для жінок рекомендується спрямувати увагу на підтримку у пошуку нових цілей та балансування особистих і професійних потреб. Використання таких підходів, як арт-терапія чи групи особистісного розвитку, може сприяти зміцненню їхньої мотивації до самореалізації [45].

Чоловікам у цьому віці важливо надати підтримку у переосмисленні своїх досягнень та адаптації до нових життєвих умов. Групові тренінги з розвитку стресостійкості, коучингові програми з постановки нових цілей, а також робота над формуванням гнучкості у сприйнятті змін допоможуть зменшити вплив кризи середнього віку та сприяти гармонійному особистісному розвитку.

Таким чином, індивідуальний підхід, що враховує статеві та вікові особливості, є ключовим для успішної корекції впливу кризових явищ та стимулювання процесу самоактуалізації. Результати проведеного дослідження підтверджують, що кожна група респондентів, залежно від статі та віку, має свої специфічні потреби, які слід враховувати під час розробки рекомендацій і корекційних заходів. Вплив деструктивного перфекціонізму та прокрастинації на особистісний розвиток є багатоаспектним, і ефективна корекція цих явищ можлива лише за умови цілісного підходу.

### 3.2. Генералізація висновків та пропозиції щодо подальших досліджень

У процесі дослідження, в рамках даної роботи, було виявлено, що у загальній вибірці переважають середні рівні самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму, що свідчить про помірні прояви цих характеристик у респондентів. Поточний середній рівень самоактуалізації становить 64,36%, що відповідає середньому значенню за шкалою і демонструє загальну тенденцію до прагнення респондентів реалізувати свій потенціал. Середній рівень



перфекціонізму у вибірці дорівнює 58,96%, що також належить до середньої категорії. Це свідчить про наявність як адаптивних, так і деструктивних проявів перфекціонізму. Такий результат узгоджується з тим, що адаптивний перфекціонізм може сприяти досягненню цілей, тоді як деструктивний може створювати бар'єри для розвитку особистості. Щодо прокрастинації, середній рівень серед респондентів становить 55,72%, що відповідає середнім показникам за шкалою. Це вказує на помірну тенденцію до відкладання завдань, яка може бути наслідком емоційного уникання чи високих вимог до себе. Виявлені взаємозв'язки між змінними демонструють складний характер їхнього впливу на процес самоактуалізації. Кореляційний аналіз показав, що між самоактуалізацією, перфекціонізмом та прокрастинацією існує тісний взаємозв'язок. Зокрема, адаптивний перфекціонізм має позитивний вплив на самоактуалізацію, сприяючи досягненню цілей через мотивацію та самодисципліну. Водночас деструктивний перфекціонізм посилює прояви прокрастинації, створюючи бар'єри для реалізації особистісного потенціалу через надмірну самокритику та страх невдачі.

Прогнозовані тенденції вказують на помірне підвищення рівня самоактуалізації у вибірці (з 64,36% до 64,62%), що свідчить про загальну позитивну динаміку. Аналогічно, рівень перфекціонізму прогнозується на рівні 59,27%, демонструючи тенденцію до незначного зростання. Це може бути пов'язано з розвитком адаптивного перфекціонізму, який підтримує особистісний розвиток. Водночас рівень прокрастинації має тенденцію до підвищення (з 55,72% до 57,22%), що вказує на можливий вплив деструктивних чинників, таких як емоційне уникання або надмірні вимоги до себе.

Дані результати підкреслили важливість подальшої роботи над корекцією деструктивних проявів перфекціонізму та прокрастинації, особливо з урахуванням їх тісного взаємозв'язку з самоактуалізацією, що підтвердив кореляційний аналіз. Спираючись на це, отримані дані мають високу практичну значущість і можуть бути використані у психологічному консультуванні, оскільки вони допомагають краще адаптувати методи роботи з клієнтами до їхніх індивідуальних потреб та особливостей.

Для корекції деструктивного перфекціонізму можна застосовувати когнітивно-поведінкову терапію, спрямовану на зменшення самокритичності, перегляд нереалістичних очікувань та формування здорового ставлення до помилок. У випадку прокрастинації важливими є техніки управління часом, такі як SMART-планування та метод «Pomodoro», які допомагають структурувати завдання і знижувати емоційне уникання.

Результати дослідження також мають практичну значущість для коучингу, де вони можуть бути використані для створення програм розвитку, які сприяють підвищенню автономності, рефлексії цілей та цінностей, а також формуванню адаптивного підходу до особистісних викликів. Використання творчих технік, таких як майндфулнес і арт-терапія, дозволяє клієнтам знижувати стрес і глибше усвідомлювати свої внутрішні ресурси. Особливим елементом зменшення впливу прокрастинації та деструктивного перфекціонізму є створення середовища підтримки, яке сприяє зменшенню емоційного тиску, викликаного цими явищами, та допомагає подолати труднощі через формування адаптивних звичок і здорових механізмів подолання.

Особливо важливо враховувати сучасні реалії, зокрема вплив війни, яка додає додатковий рівень стресу та невизначеності, що може посилювати прояви прокрастинації та деструктивного перфекціонізму. У таких умовах створення такого середовища набуває особливого значення, адже допомагає клієнтам не лише впоратися з викликами, а й знайти ресурси для подальшого особистісного розвитку. При цьому врахування демографічних особливостей, таких як вік і стать, стає більш актуальним, оскільки ці фактори впливають на сприйняття стресу та методи подолання труднощів.

Результати проведеного дослідження підтверджують, що демографічні особливості, зокрема вік і стать, значно впливають на прояви прокрастинації, перфекціонізму та рівень самоактуалізації. Встановлено, що жінки демонструють стабільне зростання рівня самоактуалізації з віком, що може бути зумовлено соціальною підтримкою та мотивацією до розвитку. Водночас серед чоловіків у віковій групі 40+ років спостерігається зниження цього показника, що може

свідчити про вплив професійних або соціальних факторів. Дослідження також показало, що молодші респонденти (23–29 років) демонструють вищі рівні перфекціонізму, особливо серед жінок, що може бути наслідком високих очікувань до себе у цей період життя. Проте деструктивні прояви перфекціонізму часто сприяють підвищенню прокрастинації, що підтверджує взаємозв'язок між цими характеристиками.

Продовженням дослідження може стати глибше вивчення впливу соціальних і професійних факторів на самоактуалізацію, де особливу увагу слід приділити тому, як різні життєві обставини, наприклад, зміни в кар'єрі, соціальні очікування чи доступ до освіти, впливають на динаміку самоактуалізації у різних вікових групах. Це дозволить краще зрозуміти, які саме фактори сприяють гармонійному розвитку особистості, а які, навпаки, створюють бар'єри.

Також актуальним є подальше дослідження ролі гендерних відмінностей у формуванні деструктивного перфекціонізму та прокрастинації. Вивчення того, як жінки та чоловіки по-різному реагують на соціальний тиск і професійні виклики, може сприяти розробці більш індивідуалізованих стратегій підтримки та корекції.

Щодо практичного впровадження результатів проведеного дослідження, то пропозиції базуються на висновках, які полягають у наявності взаємозв'язку між рівнем самоактуалізації, прокрастинацією та перфекціонізмом, а також їх залежності від вікових і статевих особливостей. Враховуючи ці дані, одним із ключових напрямків є розробка тренінгів та курсів, спрямованих на підтримку самоактуалізації з урахуванням демографічних характеристик.

Дослідження також підтвердило, що прокрастинація є поширеною проблемою у всіх вікових групах, тому доцільним є інтегрування програм з її корекції у корпоративне та освітнє середовище. Наприклад, у навчальних закладах це можуть бути курси, що навчають студентів методам її подолання. Отримані результати можуть бути інтегровані у психологічну допомогу, як індивідуальну, так і групову. Індивідуальне консультування може зосереджуватися на формуванні стратегії розвитку для клієнтів, враховуючи їхні специфічні особливості, тоді як

групові програми можуть бути спрямовані на обмін досвідом і створення підтримки серед однодумців.

Таким чином, інтеграція отриманих даних у різні формати психологічної допомоги, освітніх і корпоративних програм сприятиме гармонійному розвитку особистості, зменшенню негативного впливу деструктивних проявів і створенню умов для реалізації потенціалу.

### Висновки до 3 розділу

Проведене дослідження дозволило розробити практичні рекомендації для корекції деструктивного перфекціонізму та прокрастинації з урахуванням їхнього впливу на процес самоактуалізації. Аналіз отриманих даних підтвердив тісний взаємозв'язок між цими психологічними явищами, що підкреслює важливість індивідуального підходу до роботи з клієнтами. Рекомендації враховують вікові та статеві особливості, що дозволяє створити більш ефективні програми підтримки. Для молодших вікових груп акцент зроблено на мотивації та формуванні стратегії розвитку, які допомагають уникнути деструктивного впливу високих очікувань. У категорії середнього віку ключовим є досягнення балансу між професійним і особистим життям, що дозволяє знизити стрес і посилити особистісний розвиток. Для старшої вікової групи особливу увагу слід приділити подоланню кризових явищ і професійних бар'єрів, а також розвитку гнучкості. Запропоновано інтеграцію корекційних методів у процес самоактуалізації, яка включає роботу як із зовнішніми проявами, так і з внутрішніми.

Результати дослідження мають високу практичну значущість і можуть бути використані у психологічному консультуванні, коучингу та освітніх програмах. Дані створюють можливості для розробки індивідуальних стратегій розвитку, зокрема, у навчальних закладах це можуть бути курси, що навчають студентів методів управління часом і подолання прокрастинації, а в корпоративному середовищі – тренінги з розвитку адаптивного перфекціонізму. Окремо підкреслено важливість урахування демографічних характеристик у роботі з

клієнтами. Гендерні та вікові особливості мають суттєвий вплив на прояви самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму. Це обґрунтовує необхідність адаптації корекційних методів відповідно до специфіки кожної групи. Такий підхід дозволяє не лише ефективно вирішувати актуальні проблеми, а й створює базу для подальших досліджень і практичного впровадження нових методик, спрямованих на гармонійний розвиток особистості.

## ВИСНОВКИ

У процесі дослідження теоретично обґрунтовано поняття самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму, визначено їхні характеристики, взаємозв'язки та роль у структурі особистості. Самоактуалізація означає прагнення людини максимально розкрити свій потенціал і досягти гармонії з собою. Вона є процесом особистісного зростання, що супроводжується високими вимогами до себе і може як стимулювати розвиток, так і створювати внутрішні бар'єри. Прокрастинація визначена як поведінкове уникання, пов'язане зі страхом невдачі або браком мотивації. Вона часто перетворюється на звичку, яка заважає досягненню цілей і негативно впливає на життя. Перфекціонізм, у свою чергу, характеризується прагненням до високих стандартів і має як позитивний, так і негативний вплив. Адаптивний перфекціонізм сприяє досягненню цілей, тоді як деструктивний перешкоджає самореалізації через надмірну самокритику та страх невдачі. Аналіз взаємозв'язків між цими компонентами показує їхню складну взаємодію. Прокрастинація може виникати через високі стандарти самоактуалізації, а перфекціонізм часто посилює прагнення до саморозвитку, створюючи водночас перешкоди через тиск досягнення ідеалу. Ці взаємозв'язки підкреслюють як потенціал, так і ризики для особистісного розвитку. Теоретичний аналіз акцентує увагу на актуальності розробки підходів, що враховують як позитивні, так і негативні аспекти цих явищ, для формування глибшого розуміння їхньої ролі у структурі особистості та професійному розвитку.

Результати констатувального експерименту засвідчили, що взаємозв'язки між рівнями самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму є суттєвими та впливають на особистісний розвиток респондентів. Було встановлено середні рівні кожної змінної у вибірці: самоактуалізації – 64,36%, перфекціонізму – 58,96%, прокрастинації – 55,72%. Кореляційний аналіз підтвердив сильний негативний взаємозв'язок між самоактуалізацією та деструктивним перфекціонізмом (-0,903), а також між самоактуалізацією та прокрастинацією (-0,619). Це підтверджує той факт, що високі рівні деструктивного перфекціонізму та прокрастинації суттєво

гальмують процеси самореалізації, водночас адаптивний перфекціонізм може сприяти розвитку. У ході дослідження визначено тенденції змін досліджуваних характеристик. Прогнозування показало можливе зростання рівнів самоактуалізації до 64,62% та перфекціонізму до 59,27%, тоді як рівень прокрастинації може зрости до 57,22%. Аналіз демографічних груп засвідчив відмінності у динаміці між віковими категоріями: жінки демонструють стабільне зростання самоактуалізації з віком, що може бути обумовлено підвищенням їхньої соціальної та професійної активності, а також зростанням внутрішньої мотивації до особистісного розвитку. У той же час, у чоловіків старшого віку (40+ років) спостерігається зниження рівня самоактуалізації, що, ймовірно, пов'язано з професійними бар'єрами, кризою середнього віку та соціальними викликами. Особливості проявів прокрастинації серед молоді також заслуговують на увагу, оскільки ця група стикається з проблемами встановлення життєвих пріоритетів і впливом високих очікувань від себе та оточення.

У процесі дослідження розроблено рекомендації для психологічної практики, які враховують специфіку вікових груп та спрямовані на корекцію деструктивного перфекціонізму та прокрастинації. Для молоді (18–29 років) акцент зроблено на розвиток мотиваційних стратегій, таких як техніки постановки цілей за SMART-принципом та використання методів управління часом, зокрема техніки «Pomodoro». Такі підходи сприяють формуванню адаптивних звичок, допомагають уникати впливу зовнішніх очікувань і підтримують баланс між вимогами та можливостями. Для респондентів середнього віку (30–40 років) запропоновано методи, спрямовані на досягнення балансу між професійним і особистим життям. Особлива увага приділена розвитку емоційного інтелекту, навичок тайм-менеджменту та роботи з когнітивними установками, що дозволяє знизити стрес і посилити особистісний розвиток. Для старших респондентів (40+ років) запропоновані техніки подолання кризових явищ, пов'язаних із професійними бар'єрами та кризою середнього віку. Основні акценти зроблено на розвитку гнучкості, адаптації до змін та використанні рефлексивних технік для

переосмислення життєвих цілей. Такі підходи сприяють зниженню емоційного тиску та підтримують процеси самоактуалізації.

Таким чином, проведене дослідження не лише розкриває складність взаємозв'язків між самоактуалізацією, перфекціонізмом та прокрастинацією, але й пропонує практичні інструменти для їхнього аналізу та корекції. Результати підкреслюють важливість індивідуального підходу до роботи з різними віковими групами, що дозволяє враховувати унікальні потреби та виклики кожної категорії респондентів. Водночас статеві відмінності також відіграють важливу роль, оскільки чоловіки і жінки по-різному реагують на соціальні, професійні та особистісні виклики.

Практична цінність дослідження полягає у можливості використання отриманих даних для розробки індивідуальних і групових психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку процесів самоактуалізації, зменшення деструктивного впливу перфекціонізму та прокрастинації, а також підвищення загальної продуктивності та якості життя. У освітньому середовищі ці результати можуть бути впроваджені у програми підготовки фахівців, які працюють у сфері соціальної та психологічної підтримки, а в корпоративному середовищі – у тренінги з управління стресом, розвитку адаптивних стратегій та особистісного зростання.

Дослідження створює основу для подальших наукових пошуків, зокрема, більш детального вивчення динаміки змін цих характеристик у різних демографічних групах та розробки нових інтегративних методик для їх корекції. Крім того, культурні особливості, соціальні норми та цінності також можуть мати значний вплив на прояви самоактуалізації, прокрастинації та перфекціонізму. Вивчення цих аспектів у міжкультурному контексті дозволить не лише краще зрозуміти, як ці характеристики проявляються у різних культурних середовищах, але й сприяти розробці адаптованих підходів до психологічної підтримки. Також перспективним напрямком є дослідження впливу сучасних технологій та змін у способах комунікації на динаміку цих явищ, що може додатково збагатити методичну базу для їх корекції.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Голдштейн К. Організм: цілісний підхід до біології, заснований на патологічних даних у людини : монографія. Нью-Йорк : Zone Books, 1934. 320 с. С. 101–105.
2. Аристотель. Переклад О. Панич. Київ : Темпора, 2022. 848 с. С. 123–130.
3. Маслоу А. Теорія людської мотивації. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50. С. 45–51.
4. Маслоу А. Мотивація і особистість / пер. з англ. А. М. Татлибаєвої ; термінол. правка В. Данченка. Київ : PSYLIB, 2004. 352 с. С. 120–128.
5. Роджерс К. Становлення особистості: погляд терапевта на психотерапію / пер. з англ. М. М. Ісеніної ; термінол. правка В. Данченка. Київ : PSYLIB, 2004. 288 с. С. 112–119.
6. Селігман М. Як навчитися оптимізму. Змініть погляд на світ і своє життя : монографія. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2002. 338 с. С. 150–158.
7. Wilber K. A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality. Boston : Shambhala Publications, 2000. 189 p. P. 50–65.
8. Kegan R. The Evolving Self: Problem and Process in Human Development. Cambridge : Harvard University Press, 1982. 352 p. P. 90–101.
9. Олпорт Г. Особистість у психології: теорії і практика : монографія. Львів : Світ, 2017. 328 с. С. 40–53.
10. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York : Delta, 1990. 467 p. P. 150–160.
11. Whitmore J. Coaching for Performance. London : Nicholas Brealey Publishing, 1992. 118 p. P. 52–60.
12. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. New York : Harper, 2010. 368 p. P. 100–110.
13. Фройд З. Вступ до психоаналізу : монографія / пер. з нім. П. Тарашука. Київ : Основи, 1998. 709 с. С. 199–212.

14. Виготський Л. С. Мислення і мова : монографія. Київ : Освіта, 2021. 392 с. С. 141–159.
15. Pychyl T. Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change. New York : TarcherPerigee, 2013. 112 p. P. 50–60.
16. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. (Eds.). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. New York : Springer Science+Business Media, 1995. 296 p. P. 99–105.
17. Baumeister R. F., Tice D. M. The Psychology of Emotional Self-Regulation and Self-Control. New York : Academic Press, 1997. 389 p. P. 137–159.
18. Ainslie G. Specious Reward: A Behavioral Theory of Impulsiveness and Impulse Control. *Psychological Bulletin*. 1975. Vol. 82, No. 4. P. 463–496.
19. Leontiev A. N. Activity, Consciousness, and Personality : monograph. Moscow : Politizdat, 1975. 304 p. P. 41–70.
20. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. Revised and updated edition. New York : Citadel Press, 1994. 400 p. P. 120–130.
21. Horney K. Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. New York : W. W. Norton & Company, 1950. 362 p. P. 100–190.
22. Hamachek D. Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. *Journal of Counseling Psychology*. 1978. Vol. 25, No. 3. P. 200–210.
23. Murray H. Explorations in Personality. New York : Oxford University Press, 1938. 768 p. P. 257–319.
24. Winnicott D. W. The Child, the Family, and the Outside World. London : Penguin Books, 1964. 180 p. P. 35–45.
25. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1990. Vol. 5, No. 5. P. 423–438
26. Kulagin B. V. Basics of Professional Psychodiagnostics. Moscow : Meditsina, 1984. 216 p. P. 30–45.
27. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с. С. 20–35.

28. Jones A., Crandall R. Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1986. Vol. 12, No. 1. P. 63–73..

29. Юдєєва Т. Ю., Гаранян Н. Г., Жукова Д. М. Апробація опитувальника студентської прокрастинації С. Лея. *Психологічна діагностика*. 2011. № 2. С. 84–94.

30. Одінцова А. М., Одінцова В. М. Феномен перфекціонізму особистості в руслі когнітивно-поведінкової терапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Херсон, 2015. Вип. 2, Т. 1. С. 61–64

31. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наукових праць*. 2016. № 3 (48). С. 18–25

32. Зімбардо Ф. Ефект Люцифера: розуміння того, як хороші люди стають злими : монографія. Київ : Наш формат, 2016. 576 с. С. 145–170.

33. Завада Т. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації: теоретичний та емпіричний аспекти. *Науковий вісник Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького*. 2014. № 3. С. 25–32.

34. Бандура А. Самоефективність: вплив на поведінку і соціальні зміни : монографія. Київ : Основи, 2020. 512 с. С. 200–225.

35. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. С. 3–11.

36. Савчин М. В., Василенко Л. В. Вікова психологія : навчальний посібник. 2-ге вид., стер. Київ : Академвидав, 2009. 360 с. С. 75–90.

37. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2009. 400 с. С. 100–110.

38. Жуковська А. Ю. Сучасні методи та технології тайм-менеджменту. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Економічна»*. 2021. Вип. 101. С. 79–87.

39. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с. С. 210–260.
40. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3. С. 199–207.
41. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 128–138.
42. Полторак Л. Значення методів арт-терапії у професійній діяльності майбутніх соціальних працівників. *Педагогічний дискурс*. 2014. Вип. 16. С. 159–164.
43. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : дис. канд. псих. наук : 19.00.05. Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2013. 242 с. С. 119–146.
44. Водянка Л. Д., Тодорюк С. І., Карп А. Г. Тайм-менеджмент як техніка планування робочого часу персоналу. *Економіка та держава*. 2020. № 7. С. 119–123.
45. Beauregard A., Henry J. Making the link between work-life balance practices and organizational performance. *Human Resource Management Review*. 2009. Vol. 19, No. 1. P. 9–22.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## ОПИТУВАЛЬНИК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П. ШУЛЕРА

Інструкція для учасників дослідження: будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть «1», якщо Вам важко визначитися, обведіть «3», якщо повністю погоджуєтесь, обведіть «5»

Текст опитувальника:

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

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Мої батьки завжди висували до мене дуже високі вимоги	1 2 3 4 5
2.	Для мене дуже важливо бути організованим	1 2 3 4 5
3.	Мене карали за те, що я робив не дуже добре (напр.: погано вчився, не виконував хатні обов'язки тощо.).	1 2 3 4 5
4.	Якщо я не встановлю для себе високі стандарти, то як наслідок буду людиною другого ґатунку.	1 2 3 4 5
5.	Коли я робив помилку, мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мене в цій ситуації.	1 2 3 4 5
6.	Для мене дуже важливо досягати високого рівня у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5
7.	Я акуратний (одяг, зовнішній вигляд, підтримання порядку в домі, на робочому місці тощо).	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся бути організованою людиною.	1 2 3 4 5
9.	Якщо я зазнаю невдачі в навчанні (відраховують, не отримаю вищої освіти) або на роботі (не знайду гарну роботу з кар'єрним зростанням і високим рівнем заробітної плати), це означатиме, що я не стану ні людиною, ні особистістю.	1 2 3 4 5
10.	Коли я зазнаю невдачу в будь-чому справі, я завжди сильно засмучуюсь.	1 2 3 4 5
11.	Мої батьки бажають (хотіли), щоб я був (була) кращим(-ою) у всьому.	1 2 3 4 5
12.	У мене більш високі цілі в житті, ніж у більшості людей.	1 2 3 4 5

13.	Якщо хтось на роботі або в ЗВО справляється з будь-яким завданням краще за мене, я відчуваю себе невдахою.	1 2 3 4 5
14.	Якщо у мене частково щось не виходить, я переживаю це так, ніби у мене взагалі нічого не виходить	1 2 3 4 5
15.	Тільки видатні результати визнають в моїй родині як успіх.	1 2 3 4 5
16.	У мене дуже добре виходить зосереджувати зусилля для досягнення поставленої мети.	1 2 3 4 5
17.	Навіть коли я роблю щось дуже старанно, мені здається, що я стараюсь недостатньо добре.	1 2 3 4 5
18.	Я ненавиджу бути неуспішним в будь-чому.	1 2 3 4 5
19.	У мене дуже високі цілі в житті.	1 2 3 4 5
20.	Мої батьки очікують (очікували) від мене досконалості.	1 2 3 4 5
21.	Якщо я роблю помилку, люди починають ставитися до мене гірше.	1 2 3 4 5
22.	Як я не старався(-лась), ніколи не відчував(-ла), що виправдовую очікування моїх батьків.	1 2 3 4 5
23.	Якщо я не справляюся з чим-небудь так само добре, як інші, я відчуваю себе людиною другого ґатунку	1 2 3 4 5
24.	Мені здається, що інші люди встановлюють для себе більш низьку планку, ніж я.	1 2 3 4 5
25.	Якщо я не буду успішним(-ою) у всьому, люди перестануть мене поважати.	1 2 3 4 5
26.	Мої батьки завжди чекали від мене більшого, ніж я сам від себе.	1 2 3 4 5
27.	Я стараюсь бути акуратною, охайною людиною.	1 2 3 4 5
28.	Зазвичай я виконую навіть найпростіші щоденні речі настільки ретельно, що в процесі їх виконання я відчуваю сумніви з приводу того, як саме найкраще їх зробити.	1 2 3 4 5
29.	Акуратність, чистота, охайність дуже важливі для мене.	1 2 3 4 5
30.	Я очікую від себе більш високих результатів у повсякденному житті, ніж більшість людей.	1 2 3 4 5
31.	Я організована людина.	1 2 3 4 5
32.	Як правило, свою роботу я закінчую останнім, тому що, прагнучи зробити роботу якісно, багато разів переробляю одне і те ж.	1 2 3 4 5
33.	Зазвичай я так стараюсь зробити будь-що якісно та витрачаю на це дуже багато часу.	1 2 3 4 5
34.	Чим менше помилок я роблю, тим краще люди ставляться до мене.	1 2 3 4 5
35.	Я ніколи не відчував(-ла), що я відповідаю стандартам своїх батьків.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів: підраховується загальна сума балів. Чим вона більше, тим більше виражений перфекціонізм.

## Додаток Б

## КОРОТКИЙ ІНДЕКС САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ (SI)

Інструкція:

Перед Вами 15 тверджень. Оцініть їх, використовуючи 6-бальну шкалу: 1.- абсолютно не погоджуюсь. 2 - не погоджуюсь. 3. - частково не погоджуюсь. 4 2.- частково погоджуюсь. 5.- погоджуюсь. 6.— абсолютно погоджуюсь

1. Я не соромлюсь своїх емоцій.		
2. Я відчуваю, що повинен(-нна) робити те, чого чекають від мене інші *		
3. Я вірю, що по суті люди добрі й їм можна довіряти		
4. Я можу сердитись на тих, кого люблю		
5. Завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.*		
6. Я не сприймаю своїх слабких сторін. *		
7. Мені можуть подобатись люди, вчинки яких можу не схвалювати.		
8. Я боюсь невдач.*		
9. Я стараюсь не аналізувати і не спрощувати складних завдань.*		
10. Краще бути самим собою, ніж популярним.		
11. У моєму житті нема того, чому я б себе особливо присвятив(-ла).		
12. Я можу висловити свої почуття навіть тоді, коли це може призвести до небажаних наслідків.		
13. Я не зобов'язаний(-на) допомагати іншим. *		
14. Я втомився(-лась) від страхів і неадекватності.*		
15. Мене люблять, тому що я люблю		

Обробка результатів: згідно шестибальної системи проставляємо бали у першій колонці. У другій колонці проставляємо бали наступним чином: якщо біля твердження стоїть зірочка, то цифру міняємо згідно інверсії: 6 на 1, 5 на 2, 4 на 3, 3 на 4, 2 на 5, 1 на 6. Якщо зірочки не має, то цифра переноситься в другу колонку без змін. Результат підраховується по кількості балів у другій колонці. Максимальне значення 90 балів. Визначаючи рівень самоактуалізації можна використовувати таку шкалу: низький рівень - від 0 до 30 балів, середній рівень - від 31 до 60 балів, високий рівень - від 61 до 90 балів.



## Додаток В

## ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ

Інструкція для учасників дослідження: оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

Текст опитувальника:

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

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен(-а) поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11.	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5
14.	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.	1 2 3 4 5

15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

**Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

Прямі та обернені твердження		Номери тверджень	
Прямі твердження		1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19	
Обернені твердження		3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20	
Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження	
Абсолютно не згоден	1 бал	5 балів	
Не згоден	2 бали	4 бали	
Важко визначитися	3 бали	3 бали	
Згоден	4 бали	2 бали	
Абсолютно згоден	5 балів	1 бал	

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

- 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
- до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.