

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Вплив перфекціонізму на вибір копінг-стратегій

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-222 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Каплун О.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник

к.психол.н,

Іванова Є.О.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту

рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ.....	6
1.1. Визначення та моделі перфекціонізму як психологічного феномену.....	6
1.2. Чинники формування перфекціонізму.....	11
1.3. Вплив перфекціонізму на вибір копінг стратегій.....	15
1.4. Взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації.....	26
Висновки до розділу I.....	31
РОЗДІЛ II. ОПИС ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Характеристика методів та методик дослідження.....	33
2.2. Опис вибірки учасників.....	38
Висновки до розділу II.....	44
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЗВ'ЯЗОК З ВИБОРОМ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ... 	46
3.1. Взаємозв'язки перфекціонізму з копінг-стратегіями, тривожністю та прокрастинацією.....	46
3.2. Кореляційні зв'язки соціально-демографічних показників з перфекціонізмом та копінг стратегіями.....	71
3.3. Рекомендації терапії перфекціонізму особистості.....	86
Висновки до розділу III.....	91
ВИСНОВКИ.....	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	96

ВСТУП

Актуальність дослідження. Динамічний розвиток суспільства часто формує надмірне прагнення до успіху та досконалості, орієнтує особистість на значні досягнення. У світогляді сучасної людини формується потреба порівняння своїх цілей та здобутків з вимогами соціуму. Ми часто опиняємося у ситуаціях, коли мусимо відповідати високим стандартам, бути активними, продуктивними та мати певні особистісні риси. Це мотивує нас бути успішними, але з іншого боку є ризик прагнути бути ідеальним в усіх сферах життя. Таке прагнення до самовдосконалення пов'язується з поняттям перфекціонізму.

На сучасному етапі розвитку суспільства, відбувається поширення перфекціонізму та його “помолодшання”, так як воно стає притаманне все більше і молодшому поколінню в порівнянні з минулими десятиліттями, тому є важливим комплексне вивчення цієї риси особистості, враховуючи вплив її на різні сфери життя.

Актуальність даного дослідження зумовлена зростанням кількості людей, які стикаються з негативними наслідками перфекціонізму у повсякденному житті. Зрозуміти, як перфекціонізм впливає на вибір копінг стратегій, важливо для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення адаптивних можливостей особистості та зменшення ризику розвитку психічних розладів.

Аналіз наукової літератури показав, що вивченням перфекціонізму займалися зарубіжні науковці (Д.Бернс, С. Блатт, Б. Керр, Р. Слейні, Л.Террі-Шорт, П. Печт, Д. Хамачек, К. Хорні, М. Холлендер, П. Хьюїтт, Г. Флетт, Р. Фрост) та вітчизняні (І.А. Гуляс, В.В. Грандт, Т.В. Грубі, О.М. Грединарова, Л.А. Данилевич, О.О. Лоза, Г.Л. Чепурна, О.І. Кононенко, Т.Ю. Завада, К.В. Кленіна, В.Д. Кузіна, С.А. Лозниця, Н.Б. Лукіної, Є.В. Карпенко, К.І. Фоменко, М.В. Коваленко, Т.В. Скрипаченко, В.С. Павлова, О.А.Чала та інші.)

Мета дослідження: встановити особливості взаємозв'язків типів та структурних складових перфекціонізму з вибором копінг стратегій, тривогою та прокрастинацією.

Об'єкт дослідження: перфекціонізм як психологічний феномен.

Предмет дослідження: вплив перфекціонізму на вибір копінг-стратегій.

Гіпотеза: переважаюче застосування пасивних копінг-стратегій особами схильних до перфекціонізму.

Згідно з метою дослідження були поставлені такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз результатів дослідження феномену перфекціонізму та його зв'язку з копінг-стратегіями.

2. Розробити та провести емпіричне дослідження структурних складових та видів перфекціонізму та встановити їх зв'язок з такими психологічними чинниками як:

- вибір копінг-стратегій;
- наявність прокрастинації;
- рівень тривоги.

3. Емпірично дослідити чи впливає перфекціонізм та його структурні компоненти на вибір копінг-стратегій.

4. Проаналізувати та описати зв'язок соціально-демографічних показників з перфекціонізмом та обраними копінг-стратегіями.

Для реалізації мети та завдань було використано наступні **методи та методики дослідження:**

1. Теоретичний метод - аналіз наукової літератури, порівняння, синтез та узагальнення інформації щодо підходів та методів з досліджуваної проблеми;

2. Емпіричний метод - використання психодіагностичного інструментарію:

- Багатовимірний опитувальник перфекціонізму Х'юїтта, Флетта (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H);
- Переглянуту шкалу перфекціонізму Р.Слені (Almost Perfect Scale - Revised, APS - R);
- Опитувальник Копінг-стратегії Р.Лазаруса;

- Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна;
- Шкала загальної прокрастинації К.Лей.

3. Математико-статистичні методи обробки результатів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що висновки, зроблені на основі дослідження теми роботи можуть використовуватися для подальших досліджень із даної теми, які також можуть носити практичний характер та практичне спрямування.

Структура роботи: робота складається зі змісту, вступу, з трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальна кількість сторінок - 102 .

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ

1.1. Визначення та моделі феномену перфекціонізму

Існує значна кількість підходів до трактування поняття перфекціонізму, так як це психологічне явище є доволі складним та досі знаходиться на етапі вивчення. Перфекціонізм - це характеристика або особистісна риса, яка передбачає встановлення високих стандартів та прагнення до бездоганності. Люди з перфекціоністськими тенденціями часто прагнуть до досконалості та мають велике бажання досягти своїх цілей та успіху в різних сферах життя, будь то навчання, робота чи особисті стосунки. Даний феномен розглядають як з позиції позитивної характеристики, так і з негативної. Перфекціонізм часто вважається позитивною рисою характеру, яка виявляється у прагненні до досягнення високих стандартів без негативних наслідків для особистості. Однак, перфекціонізм може мати як позитивні, так і негативні наслідки, залежно від того, наскільки він підтримує або підриває особистісне функціонування та добробут [46].

Позитивна сторона перфекціонізму пов'язана з більш адаптивною та збалансованою формою перфекціонізму - прагненням до досконалості. Дезадаптивний перфекціонізм викликає занепокоєння, страх невдачі, високу самокритичністю та прагнення до недосяжних стандартів. Така форма перфекціонізму призводить до негативних наслідків, тривоги, стресу та погіршення самопочуття.

Філософські витoki визначення феномену перфекціонізм розглядають його, як моральну-світоглядну доктрину, про пошук самовдосконалення та способів саморозвитку і цю ідею до кінця не виміряти та не збагнути. У

психології перфекціонізм розглядають як певну рису характеру особистості, яка може визначати способи поведінки людини та її самопочуття, а також його можна вивчити емпірично [6].

З латинської мови **“perfect”** - ознака найвищого ступеня прояву чого-небудь, цілковитої досконалості. Дослідження того, що ми зараз називаємо перфекціонізмом почалося ще за часів З.Фройда, який вивчав нарцисизм, де перфекціонізм розглядається в структурі нарцисичної особистісної організації. К.Хорні досліджувала **“прагнення до досконалості”**, через яке грандіозне **“Я”** могло б приховати слабке і безпомічне **“Я”** [17].

В психоаналітичному підході вважається, що в прагненні до досконалості в основі знаходиться переживання сорому. Перфекціонізм розділяють на невротичний, де **“Над-Я”** ставить вимоги та нарцисичний, в основі обох видів є занижена самооцінка, незадоволення собою та одночасне прагнення заслужити схвалення та любов.

Д.Хамачек розділивши перфекціонізм на здоровий та невротичний, останній пов'язує з бажанням виконувати щось за низкою параметрів, страхом неуспіху та уникненням невдачі [48].

А.Адлер не давав визначення перфекціонізму та не вживав цей термін у своїх роботах, проте вважав, що надмірне прагнення до досконалості та переваги є наслідком компенсації комплексу власної неповноцінності. Прагнення до першості та успіху у діяльності, якою людина займається вважається А.Адлером чимось невід'ємним в житті людини, цей концепт має багато спільного з перфекціонізмом [28].

Першим запровадив термін перфекціонізм клінічний психолог Холендер у 1978 р., він визначив його як **«повсякденні практики висування до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини»** [51].

Незабаром Д.Бернс - психотерапевт когнітивного напрямку, визначає перфекціонізм як особливу мережу когніцій, які спрямовані на встановлення нереалістичних стандартів, очікування виконання їх, інтерпретацію подій,

оцінки інших та себе. Власна цінність розглядається через призму досягнень та продуктивності. Мислення відбувається в розрізі - "все або нічого" [32].

Далі науковці намагаються дослідити структуру та види перфекціонізму, його параметри, тобто зробити концептуалізацію конструкту. Перфекціонізм досліджувався не тільки теоретично, але і емпірично з урахуванням інших феноменів, як наприклад мотивації досягнень.

Відбувається створення надійних та валідних інструментів для вимірювання та вивчення зв'язків з психопатологічними розладами в клінічних та неклінічних вибірках.

Клінічна модель перфекціонізму розглядає його, як одномірний та виключно дисфункціональний феномен, тому що не дивлячись на великі затрати ресурсів та негативні наслідки, самооцінка людини буде залежати виключно від досягнення встановлених для себе стандартів, хоч в одній вагомій для особистості сфері.

Факторами, які підтримують клінічний перфекціонізм виступають:

1. *дихотомічне мислення* - розглядання своє цінності в термінах досягнення - недосягнення стандартів;
2. *селективна увага до невдач* - фокусуються на минулих і майбутніх невдачах;
3. *надмірний самоконтроль* - посилений моніторинг власних помилок;
4. *критична оцінка власної діяльності* - навіть, коли вдається відповідати певним стандартам, то вони оцінюються як недостатньо високі, тому встановлюються ще вищі [16].

У 1990 -х роках уявлення про структуру феномену змінюються та розширюються. Основними дослідниками була група британських психологів, яку очолював Д. Фрост, канадських, яка працювала під керівництвом П.Х'ютта та американської (Р.Слені та Дж.Ешбі). Вчені розглядали перфекціонізм як складний та багатомірний конструкт, в структуру якого входять різні інтерперсональні та когнітивні параметри.

Д. Фрост розробив методику для оцінки різних аспектів перфекціонізму - багатовимірну шкалу перфекціонізму *Multidimensional Perfectionism Scale*.

У своїй моделі Р.Фрост виділяє шість складових перфекціонізму:

1) *особисті стандарти* (характеризуються тим, що людина ставить перед собою надмірно високі вимоги. Якщо ці стандарти не досягаються, це суттєво впливає на самооцінку та призводить до хронічного невдоволення власною діяльністю);

2) *занепокоєність помилками* (помилка сприймається як невдача, і, згідно з суб'єктивним відчуттям перфекціоніста, це призводить до розчарування з боку оточуючих в ньому та його здібностях);

3) *батьківські очікування* (перфекціоніст схильний думати, що батьки ставлять або ставили перед ним завищені вимоги);

4) *сильна критика батьків по відношенню до дитини* (перфекціоністи часто переконані, що батьки необгрунтовано критично сприймали їхні невдачі);

5) *схильність до сумнівів у діяльності* (перфекціоніст не отримує задоволення від своєї діяльності, оскільки вважає, що не досяг належної якості у виконанні задум);

6) *організованість* (прагнення до впорядкованості й систематичності) [17].

Отже, Р. Фрост розглядав перфекціонізм як сукупність непомірно високих стандартів зі схильністю до критичних оцінок власної поведінки, що проявляється у тривозі, зумовленій помилками та невпевненістю у власний діях та переконаннях.

П.Х'юїт та Г.Фліт розкритикували попередні дослідження, через те, що вони не враховували соціальну складову та аспекти перфекціонізму. Вони розробили власну багатовимірну модель *Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H*, яка включає в себе наступні складові:

1. *Перфекціонізм, орієнтований на себе* - це високі стандарти орієнтовані на себе, оцінка та критика своїх вчинків, контроль поведінки та прагнення до ідеалу.

2. *Перфекціонізм, орієнтований на інших* - переконання та очікування що до того, як мають себе поводити інші люди та, які якості їм мають бути притаманні. Це нереалістичне бачення значимих людей, очікування від них довершеності. Це призводить до звинувачень близьких, низької довіри, почуттів ворожості та агресивності.
3. *Соціально-приписаний перфекціонізм* - це те, як людина вважає вона мала б виглядати та поводити себе, мати здібності, виходячи з очікування вагомих для неї людей [49].

У моделі Р. Слейні перфекціонізм розглядається як складний феномен, який складається з трьох основних складових:

1. Стандарти – це прагнення до досягнень і високі очікування від результатів власної праці.
2. Невідповідність – болісні переживання через розрив між реальним уявленням про себе та завищеними очікуваннями.
3. Порядок – орієнтація на чітку організацію діяльності [38].

За останні десятиліття питання вивчення перфекціонізму в психологічній літературі стало значно поширенішим.

Закордонний науковець Дж. Стоєбер у своєму дослідженні підкреслює, що перфекціонізм може бути як рисою характеру, так і схильністю особистості, і це питання потребує лонгітюдних досліджень. Він також наголошує на важливості проведення додаткових досліджень перфекціонізму, які виходять за межі самозвітів. Дж. Стоєбер вказує на три сфери, які залишаються недостатньо вивченими: перфекціонізм у робочому середовищі, а також етнічні, культурні та національні відмінності у прояві перфекціонізму [61].

Отже, можна розглядати перфекціонізм як особистісний конструкт, що характеризується прагненням досягати досконалості у різних аспектах життя, таких як професійна діяльність і міжособистісні стосунки. Це прагнення включає доведення результатів своєї діяльності до найвищих стандартів, будь то інтелектуальні, моральні чи етичні.

Це може вказувати на те, що у повсякденному житті людина часто використовує певні зразки поведінки, які є стійкими, постійними та можуть призвести до проблем з адаптацією. У вітчизняних дослідженнях перфекціонізм розглядається як особистісні тенденції, що виникають у ситуаціях тривоги через страх невідповідності власним здібностям та можливі негативні оцінки оточуючих [27].

Перфекціонізм виникає в результаті внутрішнього стилю діяльності, спрямованого на максимальну адаптацію до стандартів середовища. У процесі розвитку ця поведінка посилюється через підтримку навколишнього середовища та зовнішніх заохочень. Однак прагнення до бездоганності та корекції помилок веде до формування перфекціоністського стилю дії. З точки зору теорії біхевіоризму, це є прикладом закріплення соціально прийнятних форм поведінки через закон ефекту, який сприяє утвердженню ефективної діяльності.

1.2. Причини виникнення перфекціонізму

Про етіологію та розвиток перфекціонізму мало що відомо. Проаналізувавши наукову літературу, можемо розділити чинники, які впливають на формування перфекціонізму на три рівні: мікрорівень, мезорівень та макрорівень.

Мікрорівень - це сімейні чинники та особистісні характеристики. Якщо ми говоримо про особистісні риси, то перфекціоністу притаманні: педантичність, акуратність, старанність, завзятість, висока вмотивованість, відповідальність, тривога, докори сумління, почуття вини, людина важко приймає рішення. Багато досліджень було проведено для вивчення впливу батьківського виховання на вплив розвитку перфекціонізму. Наприклад виявлено, що жорсткий, авторитарний стиль виховання, де батьки сильно критикують дитячу особистість та перфекціоністське виховання, де батьки мають високі особисті стандарти, обидва стилі виховання були предикторами неадаптивного

перфекціонізму, а от з адаптивним тільки пов'язане перфекціоністське виховання. Адаптивні перфекціоністи мають більш збалансовані та підтримуючі стосунки з батьками, ніж неадаптивні.

Д. Хамачек, наголошує на тому, що відносини з батьками на ранніх етапах життя відіграють визначну роль у формуванні перфекціонізму та зазначають, що перфекціоністська орієнтація починає формуватися рано, в молодшому шкільному віці, а часом навіть раніше. Хоча багато науковців стверджують, що так як юнацький вік є сами сенситивним, то в ньому є найбільший ризик закріплення адаптивних та неадаптивних форм перфекціонізму.

С. Благг визначив типи раннього досвіду, що впливають на розвиток перфекціоністського стилю мислення:

1. надмірно критичні та вимогливі батьки чи значимі особи;
2. батьківські очікування та стандарти невиправдано високі щодо діяльності, при цьому критика висловлюється не є прямою;
3. позитивне схвалення діяльності відсутнє або являється непослідовним;
4. самі батьки або викладачі також перфекціоністи слугують зразком для наслідування перфекціоністських установок та форм поведінки .

Американські дослідники виявили на студентській вибірці, що існує зв'язок між перфекціонізмом у матерів і їхніх доньок, але не знайшли аналогічного зв'язку між батьками і доньками. Проте залишається незрозумілим, чи дійсно батьки встановлюють надто високі стандарти для своїх дітей, чи це діти схильні сприймати своїх батьків як таких, що мають дуже високі стандарти і є надто критичними.

До сімейних факторів, що впливають на розвиток перфекціонізму, відносять критичність, надмірну вимогливість та недостатню похвалу з боку батьків. Це призводить до того, що дитина прагне досягти досконалості, аби уникнути критики та отримати схвалення оточуючих, вірячи, що тільки досягнувши надзвичайних результатів, вона здобуде любов батьків. Всі ці фактори разом впливають на мотивацію особистості, формуючи її цінності, потреби, установки та мотиви, що в свою чергу стимулює прагнення до

активності та досягнення високих результатів у різних сферах діяльності. Рівень перфекціонізму у матерів був пов'язаний з численною кількістю психопатологічних симптомів у дочок. Цікаво, що рівень перфекціонізму у батьків був пов'язаний з менш інтенсивною симптоматикою у дочок. Рівень перфекціонізму у матерів був пов'язаний з численною кількістю психопатологічних симптомів у дочок. На думку Д. Блатта, ці дані повністю узгоджуються з психоаналітичними спостереженнями, які вказують на те, що фантазії про досконалість виконують роль нарцисичного захисту у відповідь на взаємодію з суворими, критичними та деструктивними батьками. Висувається гіпотеза, що батьківський перфекціонізм і їх прагнення до власної досконалості та досконалості своїх дітей можуть бути ключовим механізмом передачі депресії від батьків до дітей. Деякі дослідники вважають, що перфекціонізм спочатку може виникати як адаптивна установка, але з часом він стає деструктивним для більшості людей. По-перше, навіть позитивний перфекціонізм з часом може призводити до несприятливих наслідків, таких як хронічна перевтома і труднощі з концентрацією уваги [35].

Мезорівень - це соціум в якому людина перебуває, навчальні заклади, організації, колектив на роботі. Мікрорівень є доволі стабільним у житті людини, але соціальне оточення ми часто змінюємо протягом життя. На формування в дитини перфекціонізму впливають однолітки та шкільне оточення в цілому. В школах, де ускладнена програма та високі вимоги є тенденція у дітей до утворення перфекціоністських деструктивних рис. В школах успіх вимірюється оцінкою, участь в конкурсах та олімпіадах дозволяє відчувати свою значущість та отримувати любов та схвалення від близьких. Також у студентів, що проявляють перфекціоністські тенденції, відмічається підвищені показники тривоги, депресії, суїцидальних намірів та прокрастинації [5].

В дорослому житті розвиток перфекціонізму теж можливий, через вплив професійного середовища. Вимоги до професійної діяльності, її специфіка впливає на особистісні властивості працівника.

Макрорівень - це соціально-культурні чинники. Тут ми можемо сказати, що перфекціонізм не може існувати поза культурним контекстом, важливим є те в яких соціально-культурних умовах перебуває людина. ЗМІ та соціальні мережі диктують певний образ того, як людина має виглядати зовні, яким стандартам відповідати, яким чином вглядає щастя та що людина повинна для нього мати певні досягнення в кар'єрі, сімейний та соціальний статус, матеріальні статки. Ці вимоги варіюються від культурних та соціальних вимог середовища, де зростає індивід.

Т.В. Грубі зазначає, що поряд з клінічним аспектом, у вітчизняній культурно-історичній концепції соціокультурний вплив сучасності розглядається як одне з джерел розвитку перфекціонізму. Це відбувається через специфічні форми соціалізації, які задаються різноманітними стандартами, що інтеріоризуються членами суспільства [6].

А.С. Вавілова також зазначає, що перфекціонізм, як складний конструкт, може проявлятися вже в дитячому віці. Він має динамічну та неоднорідну структуру, і в сучасному суспільстві гендерні рольові стандарти вимагають однаково високих досягнень як від дівчат, так і від хлопців [2].

На думку Р. Шафран та В. Манселл, вагомим чинником розвитку перфекціонізму є наявність у перфекціоністів упередженості та когнітивних викривлень (*дихотомічне мислення, селективна увага, надгенералізація*). Автори відзначають, що ці когнітивні викривлення, взаємодіючи один з одним, збільшують вірогідність того, що перфекціоніст не зможе досягти власноруч встановлених стандартів [58].

На основі когнітивно-поведінкового аналізу клінічного перфекціонізму автори визначають такі положення:

1. Клінічний перфекціонізм підтримується:

- викривленим сприйняттям власної ефективності та результативності;
- надмірною оцінкою стандартів як недостатньо високих при їх досягненні та самокритикою при невдачах;

- уникненням і прокрастинацією у важливих сферах життя.
- 2. Клінічний перфекціонізм заважає успішній терапії психічних розладів 1-ї Осі (тривожних, депресивних розладів, розладів харчової поведінки тощо).
- 3. Існує тісний зв'язок між клінічним перфекціонізмом та самооцінкою:
 - самооцінка людей з клінічним перфекціонізмом надмірно залежить від досягнення високих особистих стандартів у важливих сферах, незважаючи на негативні наслідки;
 - клінічний перфекціонізм підтримується низькою самооцінкою.

1.3. Вплив перфекціонізму на вибір копінг стратегій

Першим, хто запровадив поняття копінг був американський психолог Л. Мерфі (1962), який досліджував як діти долали кризи розвитку. Під цим терміном він розумів психологічну готовність індивіда, певну поведінку, яка спрямована на вирішення життєвих проблем. Тобто копінг розглядався як певні стратегії для вирішення емоційного стресу, подолання ситуацій, які несуть загрозу для людини [3].

Проблема копінг стратегій досліджувалась у роботах зарубіжних вчених (І. Джеймса, М. Арнольда, Л. Мерфі, Дж. Роттера, Р. Лазаруса, С. Фолкман Ш. Тейлор) та вітчизняних (М.М. Дідух, С.М. Ключко, Н.В. Родіна, Г.І. Сергієнко, Т.М. Титаренко, Ярош та інші).

Копінг-стратегії - це методи, які люди використовують для подолання стресу та регулювання своїх емоційних реакцій на різні виклики. Вони включають в себе як поведінкові, так і когнітивні підходи, що допомагають ефективно справлятися з проблемами і зберігати психічне здоров'я [42].

Копінг-стратегії є ключовими інструментами в підтримці психічного здоров'я, забезпечуючи способи управління стресом і зниження негативних емоційних реакцій.

Ефективність копінг-стратегій залежить від конкретної ситуації, особистісних характеристик та доступних ресурсів для подолання стресу [53].

Реакція особистості на стресову ситуацію може бути довільною, тобто там, де присутній вольовий компонент, а також - мимовільною, де домінують вроджені якості або набуті шляхом повторення. Існує три концептуалізації стресу, де він розглядається як відповідь, стимул та транзакція.

Стрес як певну модель відповіді вивчав Ганс Сельє в 1956 р., він виділив два види стресу - еустрес та дистрес. Еустрес може бути навіть від хороших подій, але дистрес - це реакція на щось негативне та те, що несе загрозу для особистості [25]. Тобто він описував стрес, як фізіологічну відповідь, яка спочатку спрацьовує, як захисний механізм, в якого є три етапи - тривога, опір та виснаження. Якщо стрес триває довго, то він може негативно вплинути на стан людини. Далі, він дослідив, що реакція на стрес може призвести і до позитивних наслідків на основі когнітивних інтерпретацій симптомів фізичного походження. Таким чином, він виділив негативний та позитивний стрес, але науковець вважав, що все ж таки це виключно фізіологічна реакція. Пізніше інші вчені додали і психологічні компоненти в модель стресу.

В 1960-х роках стрес розглядали, як стимул, що призводив до реакції, коригування та відповідної адаптації. Недоліком теорії стресу, як стимулу було те, що він розглядав людину, як таку, яка приймає пасивну роль і не відіграє ролі у визначенні інтенсивності стресора. Тому пізніше в цю модель додали, що стресова подія може набувати різних інтерпретацій, заснованих як на когнітивних факторах, так і емоційних, але вона все ще не враховувала вплив середовища, підтримки, попереднього досвіду індивіда.

Р. Лазарус виділив психологічний стрес, як окремий вид стресу. Когнітивне розуміння стресу включало первинне оцінювання (аналіз, чи є ситуація загрозливою) та вторинне оцінювання (аналіз можливих способів подолання ситуації).

Психологічний стрес розглядався ним, як негативні відчуття, дискомфорт, що зароджується від дисгармонії особистісного сприйняття певних обставин та

ресурсів, що має людина для взаємодії з цими обставинами. Таке розуміння стресу є характерним для когнітивної теорії, тобто людина сама визначає рівень стресу та свої можливості до його подолання. Отже, при взаємодії людини з навколишнім середовищем вона може піддаватися стресу, який виражається у психологічній та фізичній реакції на вплив негативних факторів. Важливим у протіканні психологічного стресу є когнітивна оцінка індивіда, але також значення має і емоційний стан.

Р. Лазарус та С. Фолкман були фундаторами дослідження проблеми вивчення копінг стратегій, тому їх концепція найширше описує цей психологічний феномен. Вони давали визначення копінгу як “постійно змінюваним, когнітивним та поведінковим зусиллям для керування внутрішніми та зовнішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищують ресурс людини” (Lazarus, Folkman 1984). Тобто копінг є динамічним процесом, він змінюється в залежності від ситуації та оцінки складності проблеми. Копінг включає як ментальні процеси так і конкретні дії, які можуть включати пошук допомоги або намагання її вирішити. Копінг спрямований на конкретні ситуації, які людина трактує як виклик або загрозу.

Копінг проявляється тоді, коли людина сприймає вимоги ситуації як такі, що перевищують її наявні ресурси або можливості.

Вони виділили основні вісім копінг-стратегій:

- **конфронтуючий копінг** - спрямований на активне протистояння стресовим ситуаціям, це безпосередня та рішуча взаємодія з джерелом стресу. Цю форму копінгу можна визначити, як наполегливу, часом імпульсивну, агресивну поведінку спрямовану на зниження негативного впливу від ситуації. Ця стратегія може включати і висловлення своїх думок, конфлікти та їх розв'язання, протидію.
- **прийняття відповідальності** - стратегія передбачає усвідомлення своєї відповідальності, дає людині можливість відчути впевненість в своїх діях, розуміти зв'язок між діями та наслідками.

- **самоконтроль** - свідоме регулювання емоцій, поведінки та думок з метою покращення емоційного стану
- **пошук соціальної підтримки** - передбачає пошук допомоги, підтримки від оточення, це зменшує відчуття стресу та ізолюваності, відновлює почуття контролю над ситуацією. Дослідження показали, що люди з високим рівнем соціальної підтримки краще справляються зі стресом і мають менший ризик розвитку депресивних станів. Соціальна підтримка може включати підтримку у вирішенні проблем, підтримку у вигляді інформації, так і емоційну.
- **дистанціювання** - відбувається відокремлення від ситуації, з метою зменшити свої переживання
- **уникнення та втеча** - цей копінг спрямований на уникнення ситуації, що призводить до стресу, а також до втечі. Людина намагається не думати про проблему, не шукати варіантів вирішення, не звертати уваги.
- **планування вирішення проблеми** - це копінг який передбачає активні дії, спрямований на ідентифікацію проблеми, цілей, генерування та структурування рішень, оцінка та вибір найкращих рішень, планування та реалізація.
- **позитивна переоцінка** - копінг направлений на когнітивну переоцінку ситуації для управління стресом. Ця стратегія полягає у зміні погляду на стресову ситуацію таким чином, щоб побачити в ній позитивні аспекти або знайти та побачити можливості для росту та розвитку. Позитивна переоцінка може допомогти людині побачити нові можливості у важких ситуаціях. Наприклад, людина, яка поборолла важку хворобу, може в цьому побачити шанс переосмислити свої життєві пріоритети та змінити підхід до стосунків з близькими людьми [4].

Перелічені копінг стратегії сформували чотири групи.

У першу групу входять копінги, які будуть спрямовані на дії, активну участь у вирішенні задач: прийняття відповідальності, конфронтація, планування вирішення проблем.

У другу групу входять копінги, які спрямовані на переосмислення ситуації, когнітивну обробку для врегулювання емоційного стану, який забезпечить в свою чергу вже адаптивну реакцію на події: позитивна переоцінка та самоконтроль.

У третій групі: уникнення та дистанціювання, тобто індивід оберає відхід від проблем, ігнорування свого стану та ситуації. Така поведінка характерна для людей із зовнішнім локусом контролю.

У четверту групу входить пошук соціальної підтримки, який дає можливість, хоч і не повністю самостійно вирішувати проблему, але ж і не уникати її, а зменшувати рівень негативних емоцій через взаємодію з іншими людьми та використовуючи їх підтримку.

Також, в своїй моделі Лазарус та Фолкман виділили копінг стратегії двох типів:

1. Проблемно-орієнтовані спрямовуються на вирішення стресових ситуацій шляхом активних дій. Основна мета цього копінгу - зменшити або усунути джерело стресу. До цього копінгу входять активні дії, які зможуть забезпечити вирішення проблеми. Наприклад, аналіз проблеми, людина розуміє причини та аспекти проблеми, які доведеться вирішувати. Людина займається плануванням - розробкою конкретних стратегій та планів з термінами їх виконання. Далі переходить до пошуку інформації - збору інформації, читанням літератури, консультації з відповідними фахівцями. Наступним етапом є безпосереднє розв'язання проблеми, наприклад переговори, прийняття рішень, зміна умов.

Отже, відбувається організація різних ресурсів - інформаційних, фінансових, допомога інших, в результаті чого вирішується проблема та відбувається певне зростання індивіда. Проблемно-орієнтований копінг є ефективним у ситуаціях, коли людина має контроль над стресовою подією і має

можливості активно змінювати обставини. У тих випадках, коли стресова ситуація є неконтрольованою або такою, що вже не змінити (наприклад, втрата близької людини), цей копінг втрачає свою ефективність та може бути виснажливим навіть.

2. Емоційно-орієнтовані стратегії регулюють емоційне відреагування на стрес, за допомогою пошуку позитивних аспектів, соціальної підтримки, але без пошуків безпосередньо вирішити цю проблему. Основними стратегіями індивіда тут будуть вираження емоцій, яке буде реалізуватися, наприклад, через розмови з близькими, ведення щоденника для вираження почуттів, заняття, які допомагають дати вихід емоціям, як малювання чи музика, творчість. Також використовується позитивне переосмислення, як спроба побачити ситуацію під іншим кутом, техніки релаксації, дихання, пошуки соціальної підтримки, звернення до колег та друзів. Зайняття діяльністю, яке приносить задоволення та відволікає від стресової ситуації.

Емоційно-орієнтований копінг є корисним там де, проблему можна вирішити негайно, але емоції шкодять прийняттю зваженого рішення або вона є поза контролем людини.

Хоча емоційно-орієнтований копінг може бути дуже корисним, важливо зберігати баланс між ним і проблемно-орієтованим копінгом. Виключно зосереджуючись на емоціях і ігноруючи вирішення проблеми, можна затягнути процес подолання стресу і потенційно збільшити його негативний вплив на життя людини [42].

Психодинамічна теорія розглядає вибір копінг - стратегії, як несвідомий процес, продиктований внутрішнім конфліктом. З.Фрейд був одним з перших, хто досліджував захисні механізми психіки, в рамках цієї теорії вони розглядаються як способи захисту еґо від стресу та внутрішніх конфліктів. Захисні механізми можуть бути різними, включаючи заперечення, витіснення, проєкцію, раціоналізацію та інші. Вибір конкретного механізму залежить від індивідуальних особливостей і природи конфлікту. Психодинамічна теорія підкреслює, що люди часто не усвідомлюють, чому вони обирають ті чи інші

стратегії для подолання стресу, оскільки ці вибори можуть бути обумовлені минулим досвідом і несвідомими конфліктами. Психодинамічна теорія також вважає, що ранні дитячі переживання і взаємодії з батьками впливають на розвиток копінг-стратегій. Наприклад, діти, які виростили в середовищі з високим рівнем стресу або невпевненості, можуть розвинути специфічні захисні механізми, які вони використовують у дорослому житті.

Згідно з диспозиційним підходом, психологія розглядає копінг стратегії як стійкі індивідуальні характеристики, які визначають поведінкові та емоційні реакції людини на стресові ситуації. Цей підхід акцентує увагу на постійних особистісних рисах і диспозиціях, які впливають на те, як людина реагує на стрес і які стратегії вона використовує для подолання труднощів.

Диспозиційний підхід підкреслює, що копінг стратегії є відносно стабільними характеристиками, які залишаються послідовними в різних ситуаціях та протягом часу. Це означає, що людина з певними диспозиціями схильна використовувати схожі копінг стратегії у різних стресових обставинах,

Диспозиційний підхід визнає значні індивідуальні відмінності у виборі та використанні копінг стратегій. Ці відмінності пов'язані з особистісними рисами, такими як рівень тривожності, екстраверсія, емоційна стабільність, самооцінка тощо. У рамках цього підходу досліджується зв'язок між копінг стратегіями і базовими особистісними рисами. Наприклад, екстраверти можуть бути схильні використовувати соціальні стратегії копінгу, такі як пошук підтримки, тоді як інтроверти можуть частіше використовувати індивідуальні стратегії, такі як роздуми і саморефлексія.

Диспозиційний підхід визнає, що як генетичні, так і середовищні фактори впливають на формування копінг стратегій. Генетичні фактори можуть визначати базові диспозиції, тоді як фактори зовнішнього середовища, виховання і життєвий досвід. Люди прагнуть до стабільності і передбачуваності в своїх реакціях на стрес. Це означає, що вони можуть навчатися та удосконалювати свої копінг стратегії з часом, але базові диспозиції залишаються відносно стабільними.

Диспозиційний підхід допомагає психологам і психотерапевтам краще розуміти індивідуальні відмінності в копінг та розробляти персоналізовані стратегії підтримки, які враховують особистісні диспозиції клієнта. Таким чином, диспозиційний підхід до вивчення копінг стратегій робить акцент на стабільних особистісних рисах, які впливають на поведінкові та емоційні реакції на стрес, і допомагає зрозуміти індивідуальні відмінності у виборі та ефективності копінг стратегій.

Останні десятиліття набув популярності "ресурсний" підхід до вивчення проблеми копінг-поведінки, він розглядає стратегії подолання стресу через призму наявних у людини ресурсів, які можуть бути використані для зменшення негативного впливу стресових ситуацій.

С. Хобфолл, один з основоположників ресурсного підходу, розробив теорію збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory), яка акцентує увагу на важливості збереження та накопичення ресурсів для ефективного подолання стресу [49].

Р. Лазарус та С. Фолкман, хоча вони більше відомі своїм транзакційним підходом до стресу і копінг, їх роботи також визнають важливість ресурсів у процесі копінг. Вони підкреслювали, що ресурси, такі як соціальна підтримка та особистісні риси, впливають на вибір копінг стратегій.

К. П. Трубек досліджував, як різні ресурси (особистісні, соціальні, економічні) впливають на здатність індивідів справлятися зі стресовими ситуаціями.

Ресурсний підхід акцентує увагу на тому, що ефективність копінг-поведінки залежить від наявних у людини ресурсів, таких як психологічні, соціальні, матеріальні та фізичні ресурси. Люди використовують наявні ресурси для подолання стресу, використовуючи ті ресурси, які є найефективнішими в конкретній ситуації. Наприклад, емоційна підтримка від друзів може бути критично важливою у випадку емоційного стресу.

М. Селігман, засновник позитивної психології, підкреслював важливість позитивних ресурсів, таких як оптимізм, резилієнтність та психологічний капітал, для подолання стресу та розвитку особистості [57].

Важливо не тільки використовувати наявні ресурси, але й постійно працювати над їх поповненням та розвитком. Це може включати розвиток нових навичок, встановлення нових соціальних зв'язків, покращення фізичного здоров'я. Ефективність копінг-поведінки визначається балансом між наявними ресурсами та вимогами стресових ситуацій. Якщо ресурси перевищують вимоги стресорів, людина здатна ефективно подолати стрес. Якщо вимоги стресорів перевищують ресурси, виникає ризик неефективного копіngu. Люди, які мають більше ресурсів, мають тенденцію використовувати більш адаптивні копінг-стратегії, такі як проблемно-орієнтований копінг, активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки. Навпаки, недостатність ресурсів може призводити до використання менш адаптивних стратегій, таких як уникання або пасивне прийняття ситуації. Ресурсний підхід визнає важливість підтримуючого середовища для ефективного копіngu. Соціальна, економічна та культурна підтримка може значно вплинути на здатність людини мобілізувати ресурси та ефективно справлятися зі стресом.

Ресурсний підхід дозволяє зрозуміти, як різні типи ресурсів сприяють ефективному копіngu, і як їхній розвиток та підтримка можуть покращити здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями.

Також, диференціюють копінг-поведінку за трьома напрямками:

1) **перетворюючі стратегії подолання**, що характеризуються активною зміною ситуації або умов, які викликають стрес. Людина намагається безпосередньо впливати на джерело проблеми, щоб змінити його або усунути. Це можуть бути дії, що змінюють обставини, відносини або інші аспекти ситуації. Приклади перетворюючих стратегій включають планування, пошук рішень, переговори, зміна роботи або житлових умов;

2) **патерни пристосування** - ці стратегії включають адаптацію до стресової ситуації без спроб змінити її. Людина намагається змінити своє сприйняття або

реакцію на ситуацію, щоб зменшити негативний вплив стресу. Патерни пристосування можуть включати прийняття ситуації такою, якою вона є, переосмислення проблеми у позитивному світлі, використання технік релаксації та медитації, а також звернення за емоційною підтримкою до друзів і близьких;

3) **допоміжні моделі самозбереження** в умовах стресу і важкої життєвої ситуації - ці стратегії спрямовані на підтримку внутрішнього балансу і збереження ресурсів для подолання стресу. Одним з ключових аспектів цих моделей є психологічна втеча зі стресового середовища [4].

На вплив вибору копінг стратегій може впливати такий багатомірний конструкт, як перфекціонізм.

Перфекціонізм є важливим психологічним явищем, яке має суттєвий вплив на мотиваційні тенденції особистості, спрямовані на досягнення успіху та уникнення невдач. Цей вплив обумовлений різними формами перфекціонізму, кожна з яких має свої унікальні характеристики та впливає на вибір копінг-стратегій.

Конструктивні перфекціоністи, або ті, що орієнтовані на успіх, демонструють позитивну мотивацію, яка базується на надії на успіх, потребі досягти високих результатів та прагненні до чогось позитивного. Ці люди, зазвичай, впевнені у власних силах, здатні брати на себе відповідальність за свої вчинки, проявляють активність та ініціативу, цілеспрямованість та наполегливість у досягненні мети. Вони не бояться невдач і помилок, а використовують їх як можливості для навчання та подальшого зростання. Така орієнтація сприяє вибору адаптивних копінг-стратегій, таких як: як планування вирішення проблем, самоконтроль і прийняття відповідальності.

Деадаптивні перфекціоністи, навпаки, схильні до уникнення невдач, що призводить до вибору менш адаптивних копінг-стратегій, таких як дистанціювання, втеча-уникнення та низький рівень пошуку соціальної підтримки. Для таких людей характерне постійне очікування помилок, їх уникнення та переживання через гіпотетичні невдачі. Вони часто фокусуються на негативних аспектах своєї діяльності, що може призводити до тривоги,

страху перед невдачами та низької самооцінки. Ці риси впливають на вибір менш адаптивних копінг-стратегій.

Дослідники вказують на кілька сфер, що зазнають негативного впливу перфекціонізму. В емоційному аспекті це проявляється у частих, а іноді й хронічних, переживаннях, незадоволеності собою, тузі, тривозі, соромі та почутті провини. Щодо продуктивності, перфекціонізм призводить до уникання дій, труднощів у початку роботи, зниження ефективності та хронічної перевтоми через поширення високих стандартів на всі види діяльності. У міжособистісних стосунках це може спричиняти конфлікти та псування стосунків через надмірні вимоги й очікування від оточуючих, порівняння себе з іншими.

Отже, дослідження показують, що перфекціонізм може вести до використання менш адаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення і надмірна самокритика, що, в свою чергу, підвищує ризик тривоги і депресії.

Перфекціоністи часто встановлюють високі стандарти і є самокритичними, що може призводити до вибору копінг-стратегій, спрямованих на надмірну підготовку та уникнення невдач.

Перфекціоністи можуть уникати ситуацій, де є ризик невдачі, що може призвести до прокрастинації та уникання як копінг-стратегій. Вони часто вибирають стратегії, орієнтовані на контроль і увагу до деталей, що може призводити до виснаження і підвищеного стресу. Перфекціоністи можуть прагнути до соціального схвалення, що веде до використання копінг-стратегій, спрямованих на задоволення очікувань інших, часто на шкоду власному благополуччю.

Надмірна самокритика і високі очікування можуть спричинити часте переживання розчарування та стресу, що впливає на вибір менш адаптивних копінг-стратегій.

Отже, високий рівень перфекціонізму не завжди дорівнює успішній самореалізації особистості і, навпаки, може призводити до низької продуктивності діяльності. Перфекціоністи прагнуть відповідати еталонам

досконалості, тому можуть витратити велику кількість часу на їх досягнення, що уповільнює роботу та знижує її результативність. Деяким перфекціоністам притаманна прокрастинація - постійне відкладання справ на потім, у зв'язку з очікуванням уявної невдачі та страхом недосконалих результатів своєї роботи.

1.4. Взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації

Організація власного життя та особистого часу, раціональне його розподілення для будування майбутнього за допомогою стратегій та усталених норм завжди вважалося соціально схваленим явищем. Сьогоднішнє суспільство, яке розвивається надто стрімко та характеризується значними вимогами та одночасно стресогенністю призводить до проблеми відкладання та уникання завдань та справ на потім.

Даним психологічним явищем науковці цікавляться останні три десятиліття, однак згадки про прокрастинацію з'явилися раніше.

Вперше термін прокрастинація з'явився в 1977 році в книзі "Прокрастинація в житті людини", написаною П. Рінгенбахом. Також у цьому році А. Елліс у співавторстві з В. Кнаузом написали книгу "Подолання прокрастинації", автори вважають, що люди прокрастинують не тільки у різній мірі, але і у різних сферах. Іноді трапляється так, що одна і та ж людина в одній ситуації відразу береться за справу, а в іншій без кінця її відкладає. Вони виділяють три сфери, які частково перетинаються, де ми прокрастинуюмо:

1. *Сфера особистого зростання.* Це сфера, важлива для нас самих, де ми відкладаємо досягнення власних особистих і цілком реальних цілей. Наприклад, ми хочемо піти вчитися, але досі не зробили жодного кроку. Або протягом кількох років не докладано зусиль для просування по службі, хоча вже давно настав час. Або рік за роком плануємо серйозно зайнятися спортом, але чомусь нічого не виходить. Відкладаючи реалізацію своїх планів, ми, врешті-решт, завдаємо шкоди лише собі. Це прикро, адже, не прикладаючи зусиль для досягнення особистих цілей, ми втрачаємо можливість збагатити своє життя.

2. *Турбота про себе.* Це сфера щоденних завдань. Ми чекаємо, поки в раковині накопичиться гора немитого посуду, довго не виносимо сміття, не слідкуємо за своїми витратами. Це може створювати відчуття повного хаосу. Крім того, коли врешті-решт доводиться розбирати всі ці накопичення, оскільки продовжувати так більше неможливо, ми витрачаємо на це набагато більше часу. Якщо ж виконувати ці завдання регулярно, життя стає набагато простішим.

3. *Відповідальність перед іншими.* Ця сфера включає все, що створює незручності не тільки для нас, але й для інших людей. Ми самі відчуваємо незручність через те, що не дотримуємося дедлайнів, запізнюємося на зустрічі, забуваємо про заплановані заходи або постійно їх переносимо. До того ж, це викликає невдоволення у нашого оточення [10].

В 1980-х роках досліджувати та вивчати прокрастинацію почали (Solomon, 1984; Lay, 1986; Rothblum, Solomon, 1986). Були розроблені опитувальники для вивчення прокрастинації (Aitken, 1982; Lay, 1986; McCown et al., 1987; Tuckman, 1991).

Прокрастинація (від англ. **procrastination** - відкладання; від лат. **cras/crastinus** - завтрашній і **pro** - для) - це схильність до систематичного відкладання або затримки виконання завдань чи прийняття рішень, особливо тих, що є важливими або необхідними. Це явище може мати значний негативний вплив на продуктивність, ефективність і загальне благополуччя людини.

Klingsieck називав прокрастинацію, як добровільне і повторюване відкладання справ, діяльності, не зважаючи, що негативні наслідки переважають над позитивними [52].

Але прокрастинація - це не лінь та спроба відпочинку, тому що відпочиваючи людина поповнює запаси енергію, прокрастинуючи тільки витрачає.

Прокрастинація складається з когнітивного, емоційного та поведінкових компонентів, які пов'язані між собою.

Н. Мілграм з колегами виділили такі типи прокрастинації:

1. *побутова (повсякденна)* - це відкладання повсякденних завдань і обов'язків, таких як миття посуду, винесення сміття, прибирання або управління особистими фінансами. Таке відкладання може призводити до накопичення хаосу і збільшення часу, необхідного для вирішення накопичених справ.
2. *прокрастинація у прийнятті рішень* - це схильність відкладати прийняття важливих рішень. Вона може проявлятися у вигляді тривалих роздумів і вагань перед вибором, що може призводити до втрати можливостей або неефективного використання часу.
3. *невротична* - цей тип пов'язаний з високим рівнем тривожності і стресу. Людина відкладає завдання через страх невдачі, критики або інші негативні наслідки. Невротична прокрастинація часто супроводжується самокритикою і почуттям провини.
4. *компульсивна* - характеризується нав'язливим відкладанням завдань. Людина може відчувати сильне внутрішнє прагнення відкласти виконання завдання, навіть якщо це призводить до негативних наслідків. Цей тип прокрастинації часто супроводжується почуттям безпомічності і нездатністю контролювати свою поведінку.
5. *академічна* - відкладання виконання навчальних завдань, таких як підготовка до іспитів, написання робіт або виконання домашніх завдань. Академічна прокрастинація може призводити до зниження академічної успішності і підвищення стресу перед дедлайнами.

За багато років виникло багато теорій, чому люди відкладають одні задачі та переходять до виконання інших.

Дослідження університету Стенфорда показало, що регулярно прокрастиють 70% студентів і відбувається це через страх невдачі. Вони бояться зробити помилку або мають переживання, що їх зусилля не оцінять належним чином. Звіт Американської психологічної асоціації повідомляє, що люди, які бояться невдачі, на 50% частіше прокрастинують у порівнянні з тими,

хто не має переживань щодо своїх невдач. Страх невдачі породжує тривогу, яка ще більше не дає зосередитись на вирішенні проблеми.

Дослідження Університету Копенгагена показало, що боязнь невдачі безпосередньо пов'язане з низькою самооцінкою. Люди з низькою самооцінкою більш схильні відкладати справи, оскільки бояться негативної оцінки своїх дій, часто сумніваються у своїх можливостях і здібностях. Це може призводити до страху перед початком завдання, оскільки вони не впевнені, що зможуть успішно його виконати. Люди з низькою самооцінкою можуть бути схильні до перфекціонізму, прагнучи виконати завдання ідеально. Це може призводити до прокрастинації, оскільки вони відкладають завдання, поки не відчують, що зможуть виконати його бездоганно.

Перфекціонізм і прокрастинація часто тісно пов'язані між собою. Перфекціонізм може як підвищувати схильність до прокрастинації, так і формувати її специфічні прояви. Перфекціоністи часто бояться невдач, оскільки вони прагнуть до ідеальних результатів. Цей страх може бути настільки сильним, що вони відкладають виконання завдань, щоб уникнути можливості помилок і критики. Наприклад, студент-перфекціоніст може відкладати написання курсової роботи, боячись, що його робота не буде відповідати високим стандартам. Перфекціоністи ставлять перед собою надмірно високі стандарти, які часто важко або навіть неможливо досягти. Це призводить до відкладання завдань, оскільки завдання здаються занадто складними або нездійсненними. Вони можуть витратити багато часу на підготовку і планування, але не починати виконання завдання, побоюючись, що результат не буде ідеальним.

Перфекціоністи схильні до самокритики і можуть мати низьку самооцінку, що ще більше підсилює прокрастинацію. Вони можуть уникати завдань, щоб не підтвердити свої негативні уявлення про власні здібності. Відкладання стає способом уникнення негативних емоцій, пов'язаних із самокритикою.

Люди схильні до перфекціонізму часто уникають дискомфорту, пов'язаного з виконанням завдань. Вони можуть відчувати тривогу, стрес і напругу, коли приступають до виконання завдання, оскільки бояться не відповідати своїм високим стандартам. Відкладання завдання стає способом уникнення цих неприємних емоцій. Перфекціоністи можуть занадто зосереджуватися на деталях, намагаючись зробити кожен аспект завдання ідеальним. Це може призводити до прокрастинації, оскільки вони витрачають багато часу на незначні деталі, відкладаючи виконання важливих частин завдання, можуть зупинятися на дрібницях і втрачати загальну картину.

Висновки до розділу I

Отже, ми розглянули різні підходи до вивчення перфекціонізму, його генезису та типології. Як бачимо, науковці не мають спільної думки у визначенні цього явища та його структури, одні дотримуються підходу, що це одновимірний конструкт, інші, що навпаки багатовимірний.

У ході досліджень науковці визначили три основні типи перфекціонізму: нормальний, адаптивний та патологічний. Наприклад, розрізняючи позитивний (адаптивний) перфекціонізм від негативного (дезадаптивного, невротичного), які мають відмінності за своєю суттю та проявами, можна виділити ознаки, що допомагають діагностувати хворобливий перфекціонізм: прагнення до недосяжного, завищені стандарти успішності, страх невдачі та негативне сприйняття власного життя.

Сучасні моделі перфекціонізму, такі як моделі Д. Фроста, П. Х'юїтта та Г. Флетта, а також Р. Слені, розглядають це явище як багатовимірне, що включає різні аспекти і взаємодії між ними. Ці моделі акцентують увагу на соціальних, когнітивних і інтерперсональних складових перфекціонізму, що дозволяє краще розуміти його вплив на психічне здоров'я та поведінку.

На основі аналізу літературних джерел, ми бачимо, що психологічні дослідження перфекціонізму вказують на те, що він є одним з вагомих особистісних факторів та предикторів розладів афективного спектру, що впливає як на психологічний, так і фізичний стан. Перфекціонізм може призводити до тривоги, депресії, низької самооцінки та проблем із самоприйняттям може ускладнювати міжособистісні стосунки, оскільки перфекціоністи часто є вимогливими до себе та інших, виникненням прокрастинації, тому він може бути явищем, яке має вплив на те, які люди обирають копінг стратегії. На формування копінг поведінки впливають як внутрішні фактори, так і зовнішні, оточення та особистісні характеристики та ресурси людини. Перфекціонізм є одним з факторів, який може впливати та підтримувати певні копінг стратегії.

Важливою частиною вивчення перфекціонізму є його вплив на вибір копінг-стратегії, що використовуються людьми для подолання стресу та труднощів. Перфекціоністи часто вибирають стратегії уникнення та втечі, що може посилювати їхню тривогу та знижувати ефективність подолання стресових ситуацій. Тому терапевтичні підходи до роботи з перфекціоністами мають враховувати ці особливості та спрямовуватися на розвиток більш адаптивних копінг-стратегій.

РОЗДІЛ II

ОПИС ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика методик дослідження

У даному дослідженні ми використовували наступні методики:

1. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта та Г.Флетта.

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта (MPS-N) - це інструмент оцінки перфекціонізму, розроблений в 1991 році, до якого входять 45 питань. Опитувальник поділяється на три шкали, кожна з яких вміщує по 15 тверджень, що вимірюють ступінь вираженості трьох основних компонентів:

1. Перфекціонізм орієнтований на себе - прагнення до бездоганності у всьому, що робить людина, часто супроводжується почуттям невпевненості та страхом критики.

2. Перфекціонізм орієнтований на інших - прагнення відповідати високим стандартам, що ставляться іншими, і часто супроводжується почуттям тиску та страхом не відповісти їх очікуванням.

3. Соціально-приписний перфекціонізм - бажання досягти досконалості в певних ситуаціях, наприклад, у виконанні важливих завдань.

Кожен пункт оцінюється за шкалою від 1 до 7, де:

1 бал - повністю не згоден;

2 бали - не згоден, але бувають винятки;

3 бали - скоріше, не згоден;

4 бали - важко визначитися;

5 балів - скоріше згоден;

6 балів - згоден, але бувають винятки;

7 - повністю згоден.

Згідно з теоретичною моделлю П. Хюїт та Г.Флетт виокремили ще один параметр – «перфекціонізм, адресований світу» як думка про те, що у світі все

має бути досконалим, а усі людські та загальносвітові проблеми повинні отримати правильне й своєчасне вирішення. Однак цей параметр не був підтверджений емпірично: шкала, яка тестувала цей параметр, виявилась недостатньо надійною, тому її не включено в остаточний варіант опитувальника. Таким чином, вчені продемонстрували, що їх опитувальник має трьох компонентну структуру.

Опитувальник, створений П. Х'юїттом та Г. Флеттом, хоча і вважається багатовимірним, фактично базується на одному ключовому аспекті - «високих стандартах», які можуть мати різну спрямованість: на себе, на інших або на очікування інших щодо себе. Сьогодні методика MPS-H (Multidimensional Perfectionism Scale - Hewitt) показала найвищу валідність як у клінічних, так і в неклінічних вибірках. Цей опитувальник є дуже ефективним для визначення спрямованості перфекціонізму.

Ця шкала є одним з найпоширеніших інструментів оцінки перфекціонізму і використовується в численних дослідженнях.

2. Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені (Almost Perfect Scale, APS).

У 1992 році Р. Слені та Д. Джонсон створили опитувальник «Майже досконала шкала» (Almost Perfect Scale, APS), який складався з 32 питань та охоплював 4 основні сфери: «високі стандарти роботи та прагнення до порядку», «тривога», «прокрастинація» та «взаємостосунки». Пізніше була додана шкала «переживання невідповідності власним високим стандартам», а шкалу «високі стандарти роботи та прагнення до порядку» розділили на окремі категорії. Шкали «тривога», «прокрастинація» та «взаємостосунки» були видалені через недостатню надійність.

У 1999 році Р. Слені, М. Моблі, К. Райс, Дж. Тріппі та Дж. Ешбі розробили «Переглянуту шкалу перфекціонізму» (Almost Perfect Scale – Revised, APS-R), в якій були враховані недоліки попередньої версії. Вони взяли за основу «Майже досконала шкалу» і, спираючись на результати попередніх валідацій, створили вдосконалений варіант опитувальника.

Шкала перфекціонізму Р. Слені - це інструмент оцінки перфекціонізму, який нараховує 23 питання та трьох шкал, що вимірюють адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм. Шкала вимірює три основні компоненти перфекціонізму :

- високі стандарти - завищені вимоги до себе;
- прагнення до порядку/організованість - це прагнення до ідеальності у всіх сферах життя. Люди з високим рівнем прагнення до досконалості часто відчують себе невпевненими в собі і бояться критики;
- переживання невідповідності власним високим стандартам (дезадаптивний перфекціонізм) - це прагнення до високих стандартів у своїй діяльності. Люди з високим рівнем вимогливості до себе часто відчують себе перевантаженими і відчують, що ніколи не можуть досягти своїх цілей.

Кожен пункт шкали Слені оцінюється за шкалою від 1 до 7, де 1 означає "повністю не згоден" і 7 - "повністю згоден". Загальний результат шкали Слені розраховується як середнє значення балів за всіма пунктами шкали.

Шкала Слені є цінним інструментом для оцінки перфекціонізму. Вона може бути використана для діагностики перфекціонізму, вивчення його впливу на різні аспекти життя людини та розробки заходів для його подолання [12].

3. Опитувальник Копінг-стратегії Р. Лазаруса.

Методика використовується для визначення копінг-механізмів, за допомогою яких особистість обирає стратегію подолання труднощів.

Методика була створена в 1988 році американським психологом Р. Лазарусом та С. Фолкманом.

За твердженням авторів методики, подолання життєвих труднощів передбачає постійні зміни в когнітивних і поведінкових зусиллях індивіда, які спрямовані на управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами. Ці вимоги оцінюються індивідом як такі, що викликають значні труднощі або перевищують його ресурси. Завдання полягає в тому, щоб знайти способи

подолання цих труднощів, зменшити їх негативні наслідки, уникнути їх або витримати.

Провідна поведінка визначається як цілеспрямована соціальна діяльність, що допомагає впоратися з важкими життєвими ситуаціями або стресом за допомогою стратегій, відповідних особистісним характеристикам і конкретним обставинам. Ця усвідомлена поведінка спрямована або на активну зміну ситуації, яку можна контролювати, або на адаптацію до неї, якщо контроль неможливий. Така поведінка є ключовою для соціальної адаптації здорових людей. Стратегії та стилі цієї поведінки розглядаються як окремі елементи усвідомленої соціальної діяльності, що допомагають людині справлятися з життєвими труднощами.

Опитувальник складається з 50 тверджень, які входять до 8 шкал.

1. Конфронтаційний копінг - це зусилля, які можуть характеризуватися певною агресивністю та використовуватися для вирішення чи зміни ситуації. Люди, що надають перевагу такому копінгу можуть відзначатися легкою ворожістю, готовністю до ризику, імпульсивністю.
2. Дистанціювання - бажання відокремитись від подій, зробити їх менш значимими
3. Самоконтроль - це намагання врегулювати почуття та дії
4. Пошук соціальної підтримки - дії направлені на пошук допомоги
5. Прийняття відповідальності - це розуміння своєї ролі, рівня відповідальності та планування вирішення ситуації
6. Втеча/уникнення - когнітивні та поведінкові зусилля направлені на уникнення чи втечу від проблеми
7. Планування вирішення проблеми - аналітичний та стратегічний підхід для подолання труднощів, проблемно-сфокусований копінг
8. Позитивна переоцінка - прагнення до переосмислення, знаходження позитивних моментів в подоланні складних ситуацій

Кожен пункт опитувальника оцінюється за шкалою від 0 до 3, де 0 балів - ніколи;

- 1 бал - рідко;
- 2 бали - інколи;
- 3 бали - часто.

4. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, також відома як STAI (State-Trait Anxiety Inventory), є широко використовуваним інструментом для вимірювання тривожності. Вона складається з двох частин, які дозволяють оцінити два різні аспекти тривожності:

1. Реактивна (ситуативна) тривожність: Ця частина шкали оцінює тимчасовий стан тривожності, який виникає в конкретній ситуації. Питання спрямовані на те, щоб визначити, наскільки сильно людина відчуває тривогу у даний момент. Це допомагає зрозуміти, як людина реагує на певні стресові обставини.
2. Особистісна тривожність: Ця частина шкали оцінює загальну схильність людини до тривожності. Вона фокусується на стабільних характеристиках особистості, які вказують на те, наскільки людина схильна до тривоги в різних життєвих ситуаціях. Це допомагає визначити рівень хронічної тривожності, яка є частиною особистісної структури.

Шкала складається з 40 питань: 20 з них стосуються ситуативної тривожності, а інші 20 – особистісної. Кожне питання оцінюється за чотирибальною шкалою, де респонденти вказують ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням.

Методика була розроблена Ч.Д. Спілбергером, а її адаптацію здійснив Ю.Л. Ханін. Ця шкала є надійним та валідним інструментом для діагностики тривожності і широко використовується в клінічних дослідженнях та психологічній практиці.

5. Шкала загальної прокрастинації К.Лей.

Методика Шкала загальної прокрастинації К.Лей (*General Procrastination Scale (GPS)*) в адаптації Т.Ю. Юдєєвої (2011) дає можливість дослідити рівень вираженості прокрастинації в житті.

К.Лей трактує прокрастинацію як відкладання дій за власною згодою, не дивлячись на можливі майбутні негативні наслідки для особистості.

До методика Шкала загальної прокрастинації К.Лей входить 20 тверджень. Учасники мають оцінити твердження, яке в певній мірі їм відповідає чи ні. Кожен пункт оцінюється за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 бал – абсолютно не згоден;
- 2 бали – не згоден;
- 3 бали – важко визначити, так чи ні;
- 4 бали – згодний;
- 5 балів – цілком згодний.

Оцінки за цими твердженнями підсумовуються для отримання загального балу, який інтерпретується відповідно до встановлених норм. Максимальна кількість балів - 100.

Оцінити результати можна:

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

Отже, шкала допомагає дослідникам вивчати особистісні риси, які впливають на схильність до прокрастинації. Це може включати дослідження таких факторів, як самоконтроль, організованість, мотивація та емоційна стабільність.

2.2. Опис вибірки та процедури дослідження.

Мета дослідження: встановити взаємозв'язки перфекціонізму та копінг-стратегій, тривоги та прокрастинації.

У дослідженні брали участь 88 досліджуваних віком від 30 до 50 років. Розподіл вибірки за віком представлено на рис.2.2.

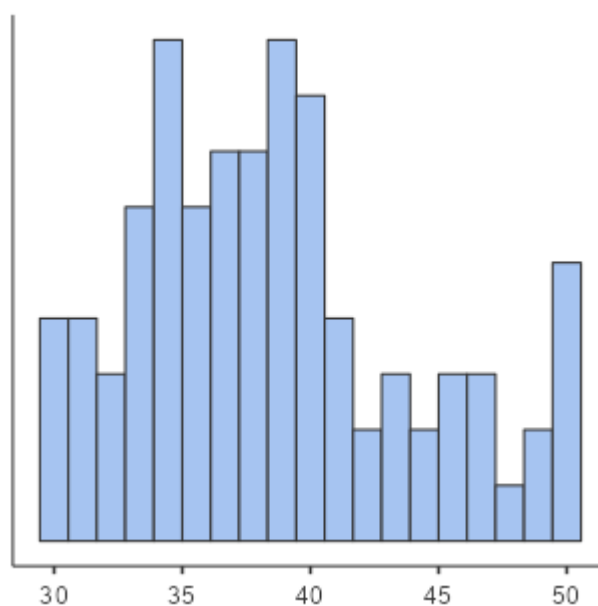


Рис.2.2.1. Гістограма віку вибірки

Жінки складають 69,3 % вибірки, решту – чоловіки.

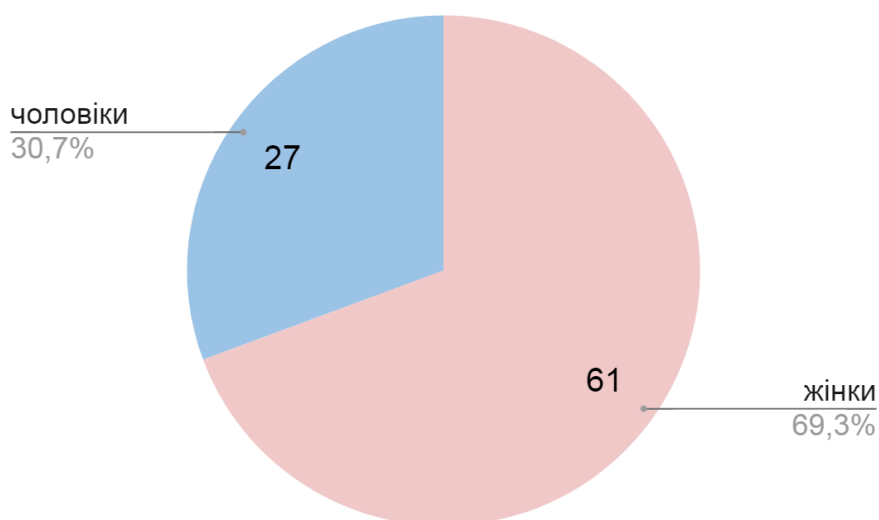


Рис.2.2.2. Розподіл вибірки за статтю

Найбільша частка досліджуваних (32%) мають вищу освіту спеціаліста, 24 % – магістра, дві та більше вищих освіти мають 26%.

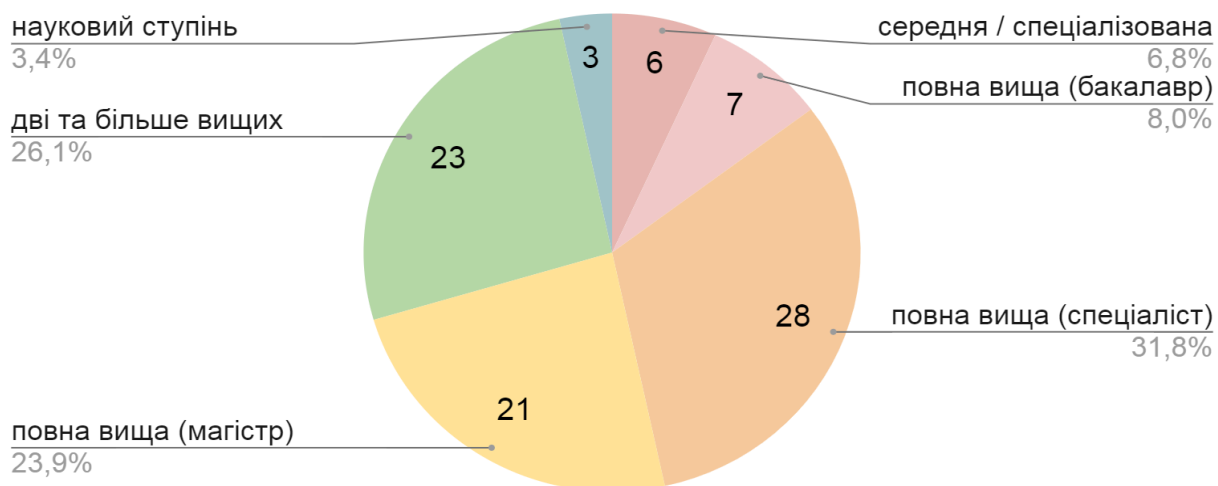


Рис.2.2.3. Розподіл вибірки за рівнем освіти

За сімейним статусом найбільша частка досліджуваних знаходяться в шлюбі (42 %), 15% - в цивільному шлюбі, 19% - в розлученні, 13% - вільні, 10% - у відносинах.

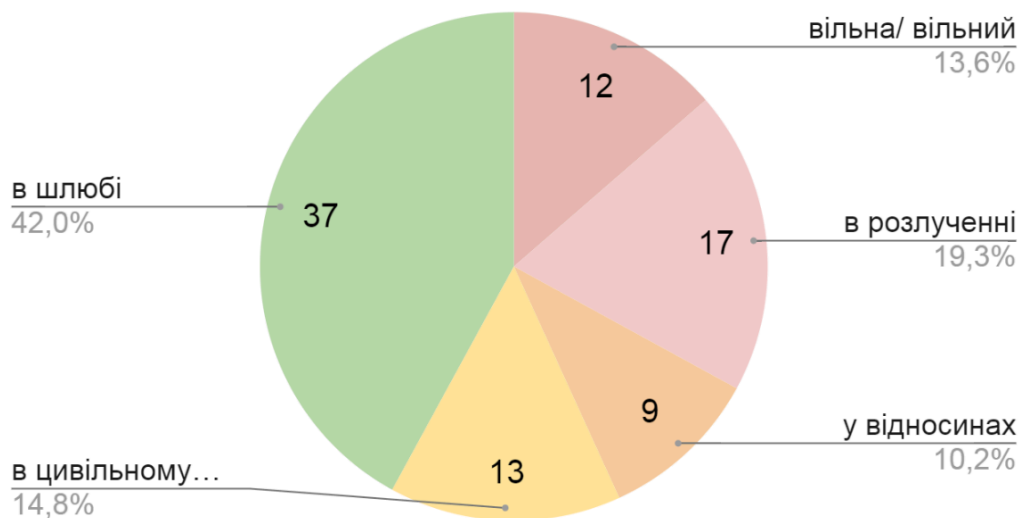


Рис.2.2.4. Розподіл вибірки за сімейним статусом

46% досліджуваних мають одну дитину, 32% не мають дітей, 21% - двоє, 2% - троє та більше дітей.

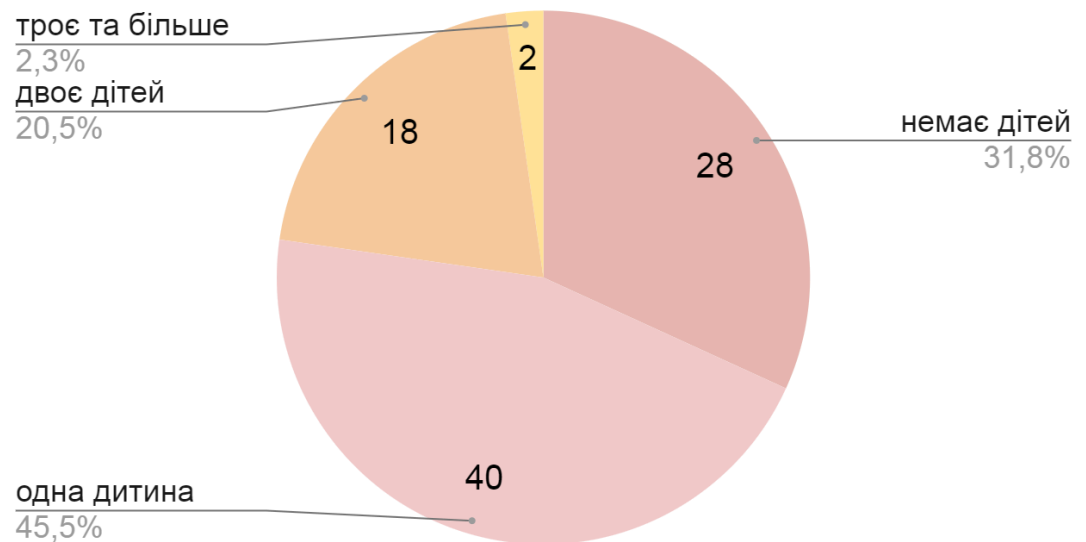


Рис.2.2.5. Розподіл вибірки за к-тю дітей

За типом зайнятості 51% досліджуваних – наймані працівники, 22% - фрілансери, 20% - підприємці, 8% - безробітні.

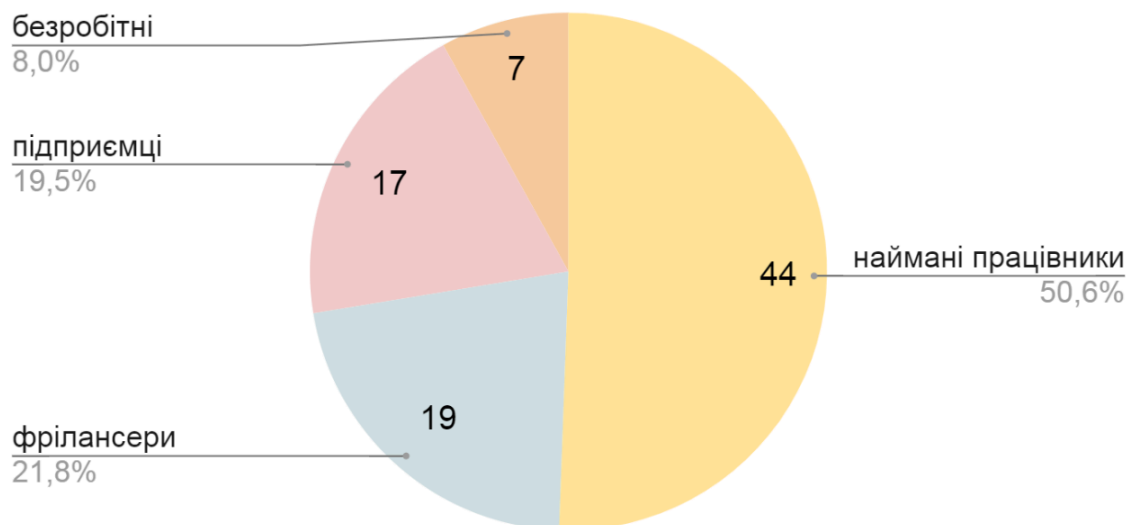


Рис.2.2.6. Розподіл вибірки за типом зайнятості

В подальшому ми перейшли до огляду описових статистик за вибіркою, зокрема середніх, середніх квадратичних відхилень та перевірки розподілів на нормальність.

Стосовно нормальності розподілів, що вплинуло на подальший вибір коефіцієнта кореляції, серед шкал багатовимірної шкали перфекціонізму

Хьюїтта та Флетта було встановлено нормальні розподіли для шкал ПОІ (перфекціонізм, орієнтований на інших) та СПП (соціально приписаний перфекціонізм). А за шкалою ПОС та відповідно за інтегральною шкалою не було встановлено нормальних розподілів.

Таблиця 2.2.1.

Описові статистики та перевірка розподілів на нормальність для шкал Багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілکا W	р-рівень Шапіро-Вілکا	Розподіл
ПОС	63.6	15.2	0.956	0.004	не нормальний
ПОІ	55.8	11.3	0.979	0.174	нормальний
СПП	50.4	12.1	0.989	0.692	нормальний
Інтегральна шкала	170	32.3	0.964	0.016	не нормальний

За кожною зі шкал переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені було встановлено нормальний розподіл.

Таблиця 2.2.2.

**Описові статистики та перевірка розподілів на нормальність для шкал
переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені**

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілکا	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Високі стандарти	29.6	6.38	0.986	0.467	нормальний
Прагнення до порядку	21.2	3.65	0.974	0.074	нормальний
Переживання невідповіднос і власним високим стандартам	43.3	14.7	0.981	0.215	нормальний

Висновок до розділу II

У даному розділі було детально описано методики дослідження, які використовувалися для вивчення взаємозв'язків між перфекціонізмом, копінг-стратегіями, тривожністю та прокрастинацією. Ми застосували кілька добре відомих і валідних інструментів, кожен з яких має свої унікальні характеристики та спрямованість.

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта (MPS-H), Цей опитувальник дозволяє оцінити перфекціонізм за трьома основними компонентами: перфекціонізм орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм. Методика показала високу валідність у різних вибірках, що робить її ефективною для діагностики спрямованості перфекціонізму.

Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені (APS-R), цей інструмент оцінює адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм через три шкали: високі стандарти, прагнення до порядку/організованість і переживання невідповідності власним високим стандартам. Шкала Слені також показала високий рівень надійності та валідності, що робить її цінним інструментом для дослідження перфекціонізму.

Опитувальник Копінг-стратегії Р. Лазаруса, цей опитувальник оцінює копінг-стратегії, які використовує особистість для подолання труднощів. Методика включає вісім шкал, що дозволяють визначити різні стилі копінгу, від конфронтаційного копінгу до позитивної переоцінки.

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна (STAI). Цей інструмент вимірює рівень ситуативної та особистісної тривожності, дозволяючи виявити емоційний стан досліджуваних у різних ситуаціях.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей - це методика, яка оцінює рівень прокрастинації в житті особистості, що дозволяє виявити її вплив на повсякденну діяльність.

Також було проведено детальний опис вибірки та процедури дослідження, де було проаналізовано демографічні характеристики учасників, включаючи вік, стать, рівень освіти, сімейний статус, кількість дітей та тип зайнятості. Описові статистики показали, що розподіли за більшістю шкал відповідають нормальному розподілу, за винятком деяких шкал Багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта. Ця інформація була врахована при виборі подальших статистичних методів аналізу.

Отже, використані методики забезпечують надійні та валідні дані для подальшого аналізу, що дозволить дослідити взаємозв'язки між перфекціонізмом, копінг-стратегіями, тривожністю та прокрастинацією в межах даної вибірки.

РОЗДІЛ ІІІ

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЗВ'ЯЗОК З ВИБОРОМ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

3.1. Взаємозв'язки перфекціонізму з копінг-стратегіями, тривожністю та прокрастинацією

Оскільки основна мета нашої роботи – встановити взаємозв'язки перфекціонізму з копінг-стратегіями, тривожністю та прокрастинацією, в першу чергу ми застосували кореляційний аналіз до методик, що вимірюють рівень перфекціонізму та інших обраних для даного дослідження методик.

Перед тим як приступати безпосередньо до аналізу даних, ми здійснили аналіз надійності обраних нами методик. Для багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта було встановлено гарний рівень надійності для всіх шкал, окрім ПОІ. ПОІ має достатній рівень надійності.

Таблиця 3.1.1.

Аналіз надійності для шкал багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта

Шкала	Альфа Кронбаха
ПОС	0.883
ПОІ	0.767
СПП	0.821
Інтегральна шкала	0.914

Серед шкал переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені було встановлено високий рівень надійності для шкали Переживання невідповідності власним високим стандартам та достатній – для решти.

Аналіз надійності для шкал переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені

Шкала	Альфа Кронбаха
Високі стандарти	0.742
Прагнення до порядку	0.600
Переживання невідповідності власних високим стандартам	0.928

Серед шкал опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса було встановлено недостатній рівень надійності для шкал Самоконтроль, Конфронтаційний копінг та Позитивна переоцінка. За рештою шкал отримано достатню надійність.

Таблиця 3.1.3.

Аналіз надійності для шкал опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

	Альфа Кронбаха
Конфронтаційний копінг	0.497
Дистанціювання	0.636
Самоконтроль	0.360
Пошук соціальної підтримки	0.748
Прийняття відповідальності	0.671
Втеча-уникнення	0.667
Планування вирішення проблеми	0.661
Позитивна переоцінка	0.570

Було отримано дуже високий рівень надійності для шкали оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Аналіз надійності для шкали оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Шкала	Альфа Кронбаха
Ситуативна тривожність	0.939
Особистісна тривожність	0.896

Отримано також гарну надійність для шкали загальної прокрастинації К. Лей.

Аналіз надійності для шкали загальної прокрастинації К. Лей

Шкала	Альфа Кронбаха
Прокрастинація	0.840

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта зі шкалами опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, було встановлено:

- Прийняття відповідальності та Втеча-уникнення позитивно корелюють з кожною зі шкал перфекціонізму Хьюїтта та Флетта. Більшість кореляцій – середні за силою.
- Дистанціювання позитивно корелює зі шкалами ПОС, СПП та з Інтегральною шкалою.
- Конфронтаційний копінг та Самоконтроль позитивно корелюють зі шкалою ПОІ.
- Планування вирішення проблеми та Позитивна переоцінка негативно корелюють зі шкалою СПП.

Кореляційні зв'язки шкал багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта зі шкалами опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

		ПОС	ПОІ	СПП	Інтегральна шкала
Конфронтаційний копінг	коэф. Спірмена	0.017	0.329 **	0.073	0.147
	p	0.875	0.002	0.497	0.170
Дистанціювання	коэф. Спірмена	0.281 **	0.137	0.398 ***	0.317 **
	p	0.008	0.203	< .001	0.003
Самоконтроль	коэф. Спірмена	0.096	0.218 *	0.190	0.176
	p	0.375	0.041	0.077	0.100
Пошук соціальної підтримки	коэф. Спірмена	-0.051	0.082	-0.196	-0.062
	p	0.634	0.450	0.067	0.567
Прийняття відповідальності	коэф. Спірмена	0.390 ***	0.220 *	0.387 ***	0.386 ***
	p	< .001	0.039	< .001	< .001
Втеча-уникнення	коэф. Спірмена	0.258 *	0.301 **	0.407 ***	0.372 ***
	p	0.015	0.004	< .001	< .001
Планування вирішення проблеми	коэф. Спірмена	-0.001	-0.086	-0.302 **	-0.149
	p	0.991	0.424	0.004	0.167
Позитивна переоцінка	коэф. Спірмена	-0.127	-0.133	-0.259 *	-0.205
	p	0.237	0.216	0.015	0.055

Позитивна кореляція між конфронтаційним копінгом та ПОІ може свідчити про те, що люди з таким перфекціонізмом реагують та поводять себе проактивно. Люди, які використовують таку стратегію, можуть бути імпульсивними, висловлювати відкрито свої емоції, намагатися вирішувати проблему напям, адже вони встановлюють високі стандарти не тільки для себе, але і для оточуючих, тому люди з цим типом копінгу можуть прагнути контролювати ситуації та людей. Отже, люди, які мають високі очікування від інших, можуть частіше використовувати конфронтаційні методи комунікації, вступати у конфлікти, активно втручатися у якісь процеси, щоб бути більш впевненими у досягненні результату.

ПОІ позитивно корелює з самоконтролем, що може говорити про те, що не дивлячись на негативні емоції, які можуть бути викликані недосконалістю оточуючих, перфекціоністи прагнуть зменшувати стрес та управляти емоційним дискомфортом.

Позитивна кореляція між копінг-стратегією прийняття відповідальності та ПОІ, може бути зумовлена тим, що перфекціоністи мають схильність до підвищеного рівня контролю над ситуаціями і прагнення до високих стандартів у взаємодії з іншими людьми. Тобто люди, які схильні брати на себе відповідальність за вирішення проблем, часто також можуть очікувати цієї відповідальності від інших.

Позитивна кореляція між ПОІ та копінг стратегією втеча-уникнення може бути пов'язана через відчуття тривоги, розчарування, стресу, коли інші люди у взаємодії з перфекціоністами не виправдовують їх очікувань, тому втеча та уникнення - це можливість не зустрічатися з такими ситуаціями.

Позитивна кореляція між ПОС та дистанціюванням, також втечею та уникненням може бути пояснена тим, що перфекціоністи хочуть уникнути емоційних страждань та розчарування, яке виникає при невдачах чи недосягненнях власних високих стандартів. Дистанціювання дає змогу їм знизити вплив негативних подій. Перфекціоністи прагнуть до повного

контролю над ситуаціями, щоб досягти ідеального результату і коли ситуація виходить з-під контролю або стає занадто стресовою, дистанціювання може стати механізмом уникнення стресу та підтримки відчуття контролю.

Перфекціонізм часто супроводжується низькою самооцінкою та сильною самокритикою, тому перфекціоністи можуть дистанціюватися від інших людей, щоб уникнути порівняння себе з іншими, що може підсилювати їхню негативну самооцінку. Отже, прагнення до досконалості вимагає значних емоційних та фізичних ресурсів, тому люди з перфекціонізмом, орієнтованим на себе можуть використовувати дистанціювання та втечу, як спосіб відновлення та уникнення, зменшуючи соціальні взаємодії та активність.

Позитивна кореляція ПОС та прийняття відповідальності можна пояснити тим, що перфекціоністи часто відчують сильне почуття обов'язку перед собою та іншими, можуть вважати, що вони повинні брати на себе відповідальність, щоб відповідати своїм стандартам. Перфекціоністи схильні до самоаналізу та критичного оцінювання своїх дій, прийняття відповідальності може бути частиною їхнього процесу самовдосконалення, де вони визнають свої помилки, аналізують їх і вчаться на них, щоб у майбутньому уникати подібних недоліків. Перфекціоністи, часто прагнуть контролювати ситуації, щоб мінімізувати можливість помилок, прийняття відповідальності дозволяє їм відчувати більший контроль над результатами своєї діяльності та забезпечувати їх виконання.

Позитивну кореляцію СПП та дистанціювання можна пояснити тим, що люди з високим рівнем перфекціонізму часто бояться критики та негативної оцінки з боку інших, тому вони можуть дистанціюватися від соціальних взаємодій або завдань, де вони можуть бути піддані оцінці, щоб уникнути можливих негативних реакцій. Перфекціоністи часто мають крихку самооцінку, яка залежить не тільки від їх схвалення сами себе, але яка залежить від одобрення іншими.

Позитивну кореляцію СПП з прийняттям відповідальності можна пояснити тим, що соціально прописний перфекціонізм виникає через тиск

зовнішнього середовища, включаючи очікування родини, колег, друзів, партнерів та суспільства в цілому. Люди які відчують ці очікування, часто намагаються відповідати їм, приймаючи на себе більше відповідальності. Тобто такі люди схильні приймати відповідальність за свої дії та очікування результату, тому ще може давати їм відчуття контролю та здатності досягти поставлених цілей.

Позитивна кореляція між СПП та копінг стратегією втеча-уникнення може свідчити про те, що люди з перфекціонізмом дуже бояться невдачі, тому що мають високі стандарти та високі вимоги до своєї діяльності чи досягнень. Тому вони будуть обирати стратегію уникання чи втечі ситуацій, спілкування чи якоїсь діяльності, де вони завчасно розуміють, що їх зусиль чи особистісних якостей може не вистачити для досягнення результату, якого б їм хотілося.

Пасткою тут є те, що перфекціоністи намагаються досягти ідеалу, який вони собі збудували, але це тільки призводить до емоційного перевантаження та згодом вигорання, що викликає бажання уникати. Самоізоляція може бути використана як захисний механізм для уникнення ситуацій, які викликають тривогу або стрес. Це особливо актуально для перфекціоністів, які часто відчують себе неповноцінними, коли не відповідають власним або соціальним стандартам.

Негативна кореляція між СПП та плануванням вирішення проблеми може свідчити про те, що люди з цим типом перфекціонізму не вдаються до стратегії вивчення проблеми, аналізу можливих шляхів її вирішення, плануванню конкретних кроків та їх реалізації. Тобто занадто слабкий або відсутній раціональний підхід до вирішення труднощів, що виникають, фокус не на процес, а на результат. Тобто перфекціоністи зосереджують увагу не на практичне вирішення проблеми чи задачі, не на покрокове планування, яке дозволяє зменшити тиск досягнення ідеального результату, а допомагає формувати реалістичні очікування від своєї діяльності.

Також, СПП має негативну кореляцію з позитивною переоцінкою, це може свідчити про те, що перфекціоністи під тиском зовнішньої оцінки

відчувають стрес та тривогу, що не дає їм можливості в такому стані обрати стратегію позитивного бачення, так як всі ресурси спрямовуються на подолання негативних відчуттів. Перфекціоністи схильні фокусуватися на своїх недоліках та невдачах, що може значно ускладнити позитивне переосмислення ситуації. Також, щоб уникнути осуду, вони можуть обмежувати соціальні контакти, відчувати ізольованість та брак підтримки, що в свою чергу ускладнює переосмислення в позитивному напрямку, оскільки людина не має змоги отримати інший погляд на ситуацію.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкали перфекціонізму Р. Слені зі шкалами опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, було встановлено:

- Дистанціювання та Прийняття відповідальності позитивно корелюють з кожною зі шкал переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені.
- Самоконтроль позитивно корелює зі шкалою Прагнення до порядку.
- Втеча-уникнення позитивно корелює зі шкалами Високі стандарти та Переживання невідповідності власним високим стандартам.

**Кореляційні зв'язки шкал переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені зі
шкалами опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса**

		Високі стандарти	Прагнення до порядку	Переживання невідповідності власним високим стандартам
Конфронтаційний копінг	коэф. Спірмена	0.148	0.100	0.080
	p	0.170	0.352	0.461
Дистанціювання	коэф. Спірмена	0.277 **	0.223 *	0.273 **
	p	0.009	0.037	0.010
Самоконтроль	коэф. Спірмена	0.172	0.335 **	0.079
	p	0.110	0.001	0.463
Пошук соціальної підтримки	коэф. Спірмена	-0.003	-0.003	-0.086
	p	0.978	0.976	0.425
Прийняття відповідальності	коэф. Спірмена	0.321 **	0.328 **	0.453 ***
	p	0.002	0.002	< .001
Втеча-уникнення	коэф. Спірмена	0.276 **	0.103	0.438 ***
	p	0.009	0.342	< .001
Планування вирішення проблем	коэф. Спірмена	0.114	0.201	-0.159
	p	0.289	0.061	0.139
Позитивна переоцінка	коэф. Спірмена	-0.027	0.063	-0.160
	p	0.804	0.562	0.137

Усі три шкали перфекціонізму мають значущі позитивні кореляції з дистанціюванням. Це вказує на те, що люди з високими стандартами, прагненням до порядку і переживанням невідповідності власним стандартам частіше використовують дистанціювання як копінг-стратегію.

Прагнення до порядку має значущу позитивну кореляцію з самоконтролем, що свідчить про те, що люди, які прагнуть до організованості, краще контролюють свої емоції та поведінку.

Усі три шкали перфекціонізму мають значущі позитивні кореляції з прийняттям відповідальності, що вказує на те, що перфекціоністи частіше визнають свою відповідальність у різних ситуаціях. Це може бути пов'язано з їхнім прагненням досягати високих результатів і контролювати процес досягнення цілей.

Високі стандарти та переживання невідповідності власним високим стандартам мають значущі позитивні кореляції з втечею-уникненням, що вказує на те, що ці аспекти перфекціонізму пов'язані з уникненням проблемних ситуацій. Це може бути через страх невідповідності їхнім високим стандартам і бажання уникнути негативних емоцій.

Дані таблиці показують, що перфекціонізм у його різних проявах впливає на вибір копінг-стратегій. Зокрема, люди з високими стандартами та переживанням невідповідності власним стандартам частіше використовують дистанціювання та втечу-уникнення. Прагнення до порядку пов'язане із самоконтролем та прийняттям відповідальності. Ці результати можуть бути використані для розробки терапевтичних підходів, наприклад, для людей, схильних до дистанціювання та втечі-уникнення, можна розробити інтервенції, спрямовані на підвищення їхньої здатності до активного вирішення проблем і зниження страху невідповідності.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта зі шкалами опитувальника оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, було встановлено:

- Як Ситуативна, так і Особистісна тривожність позитивно корелюють з кожною зі шкал багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта. Всі кореляції середні за силою.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта зі шкалою загальної прокрастинації К. Лей, було встановлено, що Прокрастинація позитивно корелює зі шкалою СПП та з Інтегральною шкалою.

Таблиця 3.1. 8.

Кореляційні зв'язки шкал багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта зі шкалами опитувальника оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна та шкали загальної прокрастинації К. Лей

		ПОС	ПОІ	СПП	Інтегральна шкала
Ситуативна тривожність	коэф. Спірмена	0.387 ***	0.304 **	0.420 ***	0.448 ***
	p	< .001	0.004	< .001	< .001
Особистісна тривожність	коэф. Спірмена	0.417 ***	0.358 ***	0.455 ***	0.496 ***
	p	< .001	< .001	< .001	< .001
Прокрастинація	коэф. Спірмена	0.162	0.196	0.325 **	0.272 *
	p	0.131	0.067	0.002	0.010

Отже, кореляція між ситуативною тривожністю та ПОІ в меншій мірі, а з ПОС та СПП в більшій, може свідчити, що в ситуаціях підвищеного стресу перфекціоністи можуть проявляти вищий рівень тривожності, оскільки їхні очікування до себе ще більше зростають.

Особистісна тривожність позитивно корелює на високому рівні з ПОС, ПОІ та СПП, що може свідчити про те, що зі зростанням перфекціонізму, тривожність, як особистісна риса теж зростає, так як пов'язана в даному випадку з постійним самокритичним оцінюванням.

Прокрастинація позитивно корелює з СПП, що свідчить зі зростом даного перфекціонізму, може зростати бажання відкладати завдання, причиною цього може бути страх невдачі.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкали перфекціонізму Р. Слені зі шкалами опитувальника оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, було встановлено, що як Ситуативна, так і Особистісна тривожність позитивно корелюють зі шкалою Переживання невідповідності власним високим стандартам. При цьому не встановлено кореляцій з рештою шкал шкали перфекціонізму Р. Слені.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкали перфекціонізму Р. Слені зі шкалою загальної прокрастинації К. Лей, було встановлено, що Прокрастинація позитивно корелює зі шкалою Високі стандарти.

**Кореляційні зв'язки шкал переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені зі
шкалами опитувальника оцінки рівня ситуативної та особистісної
тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна та шкали загальної
прокрастинації К. Лей**

		Високі стандарти	Прагнення до порядку	Переживання невідповідності власним високим стандартам
Ситуативна тривожність	коэф. Спірмена	0.178	0.071	0.425 ***
	p	0.097	0.514	< .001
Особистісна тривожність	коэф. Спірмена	0.199	0.129	0.517 ***
	p	0.063	0.231	< .001
Прокрастинація	коэф. Спірмена	0.224 *	0.079	0.197
	p	0.036	0.467	0.066

Отже, ми бачимо, що виявлено кореляцію між переживанням невідповідності власним високим стандартам та ситуативною тривогою, що може означати, що люди схильні до переживань щодо власної недосконалості часто схильні до самокритики, і коли вони не досягають цих ідеалів то це може призводити до підвищення рівня ситуативної тривоги. Також люди, які прагнуть до постійного самовдосконалення можуть братися за складні завдання, які важко виконати на високому рівні.

Переживання невідповідності власним високим стандартам позитивно корелює з особистісною тривогою, тривожність може посилюватися, коли людина намагається ще більше відповідати своїм власним високим стандартам, але знову зазнає невдач, це може створювати негативний цикл, де тривожність і перфекціонізм підсилюють один одного.

Позитивна кореляція між високими стандартами та прокрастинацією свідчить, що при зростанні перфекціонізму люди можуть відкладати завдання. Вони можуть витратити багато часу на аналіз деталей, складання плану дій.

В подальшому ми вирішили застосувати експлораторний факторний аналіз аби встановити ключові фактори, пов'язані з перфекціонізмом.

При перевірці умов для застосування факторного аналізу, було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ($\chi^2 = 680$, $p < 0.001$), а також достатню адекватність вибірки за критерієм Кайзера - Мейера - Олкіна (КМО = 0.744), що свідчить про доцільність використання факторного аналізу.

Як за допомогою техніки паралельного аналізу, так і засновуючись на власних значеннях, було виявлено 3 фактори. Оскільки при перевірці кореляцій між отриманими факторами було встановлено істотну кореляцію між факторами 1 та 2 (0.406), ми використали техніку косою обертанню (oblimin).

Таблиця 3.1.10.

Кореляційні зв'язки між факторами

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Фактор 1	—	0.406	-0.03753
Фактор 2		—	0.00398
Фактор 3			—

Оглядаючи факторну структуру, помічаємо що всі три фактори досить важливі, спостерігається поступово спадання інформативності факторів.

Аналіз інформативності виділених факторів:

- Фактор 1 має найбільшу вагу та інформативність (відсоток поясненої дисперсії = 19.6);
- Фактор 2 має другі за рангом вагу та інформативність (15.1);
- Фактор 3 має треті за рангом вагу та інформативність (12.5).

Таблиця 3.1.11.

Повна пояснена дисперсія

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	3.33	19.6	19.6
2	2.56	15.1	34.7
3	2.12	12.5	47.2

До першого фактору серед шкал методик на перфекціонізм до нього увійшли СПП та Переживання невідповідності власним високим стандартам, серед копінг-стратегій – Дистанціювання, Прийняття відповідальності, Втеча-уникнення, Планування вирішення проблеми, а також шкали Ситуативна та Особистісна тривожність. Планування вирішення проблеми робить обернений внесок в фактор, решта шкал – прямий внесок.

До другого фактору увійшли всі шкали багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта, а також шкали Високі стандарти та Прагнення до порядку переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені.

До третього фактору увійшли всі шкали опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, окрім лише шкали Прийняття відповідальності. Кожна зі шкал робить прямий внесок в фактор.

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Унікальність
ПОС		0.747		0.276
ПОІ		0.471		0.640
СПП	0.512	0.426		0.412
Високі стандарти		0.817		0.302
Прагнення до порядку		0.491		0.714
Переживання невідповідності власним високим стандартам	0.507	0.360		0.504
Конфронтаційний копінг			0.499	0.721
Дистанціювання	0.344		0.366	0.705
Самоконтроль			0.406	0.740
Пошук соціальної підтримки			0.635	0.581
Прийняття відповідальності	0.499	0.328	0.355	0.485
Втеча-уникнення	0.781		0.396	0.299
Планування вирішення проблем	-0.363		0.460	0.639
Позитивна переоцінка			0.789	0.335
Ситуативна тривожність	0.693			0.473
Особистісна тривожність	0.893			0.217
Прокрастинація				0.941

Отже, таблиця містить три фактори, кожен з яких описує певні групи змінних, що мають високі факторні навантаження.

Фактор 1

Змінні з високим навантаженням:

- СПП (0,512)
- Переживання невідповідності власним високим стандартам (0,507)
- прийняття відповідальності (0,499)
- втеча та уникнення (0,781)

Фактор 1 можна інтерпретувати як “Деадаптивний перфекціонізм”, оскільки він включає змінні, що вказують на переживання невідповідності стандартам, втечу від проблем, та прийняття рішень під тиском.

Планування вирішення проблем має обернений внесок у фактор 1, що свідчить про те, що ця копінг стратегія допомагає зменшити негативні прояви перфекціонізму та тривоги.

Фактор 2

Змінні з високими навантаженнями:

- ПОС (0,747)
- ПОІ (0,471)
- високі стандарти (0,864)
- прагнення до порядку (0,544)

Фактор 2 можна інтерпретувати як “Адаптивний перфекціонізм” , оскільки він включає змінні, що вказують на встановлення високих стандартів, прагнення до порядку та як результат досягнення цілей.

Фактор 3

Змінні з високим навантаженням:

- позитивна переоцінка (0,807)
- пошук соціальної підтримки (0,641)
- конфронтаційний копінг (0,479)

Фактор 3 можна інтерпретувати як “ Непроявлений перфекціонізм”, оскільки він включає змінні, що вказують на пошук підтримки, конфронтаційний підхід до вирішення проблем та позитивну переоцінку.

Надалі ми досліджували принципи утворення кожної з копінг-стратегій, а також прокрастинації як окремого виду копінг-стратегії, за допомогою перфекціонізму та тривожності.

Обробка даних методом регресійного аналізу для шкали Конфронтаційний копінг дала змогу виділити рівняння регресії, в якому залишився один предиктор.

$$\text{Конфронтаційний копінг} = 5.8900 + 0.0752 * \text{ПОІ}.$$

Отримана модель пояснює 9.14 % дисперсії шкали Конфронтаційний копінг.

Таблиця 3.1.13.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Конфронтаційний копінг

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	5.8900	1.4568	4.04	< .001	
ПОІ	0.0752	0.0256	2.94	0.004	0.302

Ці результати вказують на те, що предиктор ПОІ є важливим фактором, який впливає на рівень Конфронтаційного копінгу у вибірці дослідження.

Перфекціоністи, орієнтовані на інших, можуть прагнути контролювати оточуючих, щоб вони відповідали їхнім стандартам. Коли інші не відповідають цим стандартам, такі перфекціоністи можуть вдаватися до конфронтаційного копінгу як засобу впливу або покарання.

Для шкали Дистанціювання було отримано рівняння регресії:

$$\text{Дистанціювання} = 0.6785 + 0.0816 * \text{СПП} + 0.1817 * \text{Прагнення до порядку}.$$

Як бачимо за стандартизованою оцінкою, СПП має дещо більшу вагу ніж Прагнення до порядку.

Отримана модель пояснює 15 % дисперсії шкали Дистанціювання.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Дистанціювання

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	0.6785	2.2100	0.307	0.760	
СПП	0.0816	0.0267	3.055	0.003	0.307
Прагнення до порядку	0.1817	0.0884	2.055	0.043	0.207

Люди з високим рівнем СПП відчують сильний соціальний тиск відповідати очікуванням інших, що може бути дуже стресовим. Відчуваючи цей тиск, вони можуть використовувати дистанціювання як механізм захисту, щоб зменшити емоційне навантаження та уникнути негативних реакцій з боку оточуючих.

Люди, які прагнуть до порядку, можуть відчувати дискомфорт у хаотичних або непередбачуваних ситуаціях. Для них дистанціювання може слугувати засобом контролю над емоційним стресом, дозволяючи їм зосередитися на структурі та організації як способі зменшення напруженості.

Отримана модель показує, що як соціально прописний перфекціонізм, так і прагнення до порядку сприяють збільшенню рівня дистанціювання як копінг-стратегії. СПП має більший вплив на дистанціювання, оскільки соціальний тиск і очікування від інших можуть викликати сильніші емоційні реакції, які потребують дистанціювання для зменшення стресу.

Для шкали Самоконтроль було отримано рівняння регресії:

Самоконтроль = 5.3173 + 0.2644 * Прагнення до порядку + 0.0481 * Ситуативна тривожність.

Як бачимо за стандартизованою оцінкою, Прагнення до порядку має більшу вагу ніж Ситуативна тривожність.

Отримана модель пояснює 17.1 % дисперсії шкали Самоконтроль.

Таблиця 3.1.15.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Самоконтроль

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	5.3173	1.8840	2.82	0.006	
Прагнення до порядку	0.2644	0.0753	3.51	< .001	0.347
Ситуативна тривожність	0.0481	0.0232	2.07	0.041	0.205

Люди, які прагнуть до порядку, зазвичай мають високий рівень організованості, дисципліни та структурованості в своїх діях і думках. Ці характеристики тісно пов'язані з самоконтролем, оскільки для підтримання порядку та організації необхідно вміти контролювати свої дії, емоції та поведінку. Таким чином, прагнення до порядку сприяє розвитку високого рівня самоконтролю.

Ситуативна тривожність може стимулювати людей бути більш пильними та обережними у своїй поведінці, що може призводити до підвищення рівня самоконтролю. Коли людина відчуває тривогу в певних ситуаціях, вона може свідомо контролювати свої реакції та поведінку, щоб уникнути негативних наслідків. Однак, вплив ситуативної тривожності на самоконтроль є менш вираженим, ніж вплив прагнення до порядку.

Отримана модель показує, що як прагнення до порядку, так і ситуативна тривожність сприяють збільшенню рівня самоконтролю. Прагнення до порядку має більший вплив на самоконтроль, що вказує на важливість організованості та структурованості в розвитку цієї риси. Ситуативна тривожність також має значущий, але менш виражений вплив, підкреслюючи роль емоційних факторів у регулюванні поведінки.

Для шкали Пошук соціальної підтримки не вийшло побудувати модель. Під час проведення регресійного аналізу кожна зі шкал опитувальників перфекціонізму та тривожності була вилучена.

Для шкали Прийняття відповідальності було побудовано модель, що включає три предиктори.

Прийняття відповідальності = $-1.8604 + 0.1980 * \text{Прагнення до порядку} + 0.0573 * \text{Переживання невідповідності власним високим стандартам} + 0.0670 * \text{Особистісна тривожність}$.

Як бачимо за стандартизованою оцінкою, найбільшу вагу має шкала Переживання невідповідності власним високим стандартам.

Отримана модель пояснює 36.7 % дисперсії шкали Прийняття відповідальності.

Таблиця 3.1.16.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Прийняття відповідальності

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	-1.8604	1.5925	-1.17	0.246	
Прагнення до порядку	0.1980	0.0609	3.25	0.002	0.284
Переживання невідповідності власним високим стандартам	0.0573	0.0181	3.17	0.002	0.332
Особистісна тривожність	0.0670	0.0256	2.62	0.011	0.274

Отримана модель показує, що прийняття відповідальності залежить від трьох предикторів: прагнення до порядку, переживання невідповідності власним високим стандартам і особистісної тривожності. Найбільший вплив має переживання невідповідності власним високим стандартам, що підкреслює важливість внутрішнього конфлікту і самокритичності в прийнятті відповідальності.

Люди, які прагнуть до порядку, зазвичай відповідальні та організовані. Вони схильні до структурованого підходу до своїх обов'язків, що буде сприяти зростанню рівня прийняття відповідальності.

Люди схильні до переживання невідповідності власним високим стандартам можуть мати внутрішній конфлікт і стрес, коли не досягають своїх високих стандартів. Це може підштовхувати її до більшого прийняття відповідальності, намагаючись виправити або компенсувати невідповідність.

Люди з високим рівнем особистісної тривожності можуть бути більш схильні до прийняття відповідальності, оскільки вони можуть відчувати необхідність контролювати ситуації, щоб зменшити свою тривогу.

Для шкали Втеча-уникнення було отримано рівняння регресії:

Втеча-уникнення = $-2.2990 - 0.0983 * \text{ПОС} + 0.0846 * \text{СПП} + 0.2126 * \text{Високі стандарти} + 0.2345 * \text{Особистісна тривожність}$.

Найбільшу вагу має шкала Особистісна тривожність.

Отримана модель пояснює 47.3 % дисперсії шкали Втеча-уникнення.

Таблиця 3.1.17.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Втеча-уникнення

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	-2.2990	1.9911	-1.15	0.252	
ПОС	-0.0983	0.0359	-2.74	0.008	-0.363
СПП	0.0846	0.0355	2.38	0.019	0.249
Високі стандарти	0.2126	0.0725	2.93	0.004	0.330
Особистісна тривожність	0.2345	0.0383	6.13	< .001	0.594

Перфекціонізм орієнтований на себе (ПОС), передбачає високі стандарти і вимоги до себе. Такі люди можуть бути менш схильні до втечі-уникнення,

оскільки вони намагаються вирішувати проблеми та досягати своїх цілей, а не уникати їх.

Соціально прописний перфекціонізм (СПП) включає очікування досконалості з боку інших. Цей тиск може викликати стрес і бажання уникнути ситуацій, в яких можна не виправдати очікування оточуючих.

Люди з високими стандартами можуть відчувати постійний стрес і тиск досягати ідеальних результатів. Коли вони не можуть досягти цих стандартів, вони можуть вдаватися до втечі-уникнення як захисного механізму.

Особистісна тривожність є найсильнішим предиктором втечі-уникнення. Високий рівень тривожності може сприяти використанню втечі-уникнення як способу уникнути стресових або тривожних ситуацій.

Отримана модель показує, що втеча-уникнення залежить від кількох предикторів: перфекціонізму, орієнтованого на себе (ПОС), соціально прописного перфекціонізму (СПП), високих стандартів та особистісної тривожності. Найбільший вплив має особистісна тривожність, що підкреслює важливість емоційного стану в використанні втечі-уникнення як копінгової стратегії.

Для шкали Планування вирішення проблеми було отримано рівняння регресії:

Планування вирішення проблеми = $13.6099 + 0.1563 * \text{Прагнення до порядку} - 0.0696 * \text{Особистісна тривожність}$.

Особистісна тривожність має дещо більший вплив на Планування вирішення проблеми, ніж Прагнення до порядку.

Отримана модель пояснює 11.7 % дисперсії шкали Планування вирішення проблеми.

Таблиця 3.1.18.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Планування вирішення проблеми

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	13.6099	1.8937	7.19	< .001	
Прагнення порядку	0.1563	0.0730	2.14	0.035	0.219
Особистісна тривожність	-0.0696	0.0256	-2.71	0.008	-0.277

Люди, які прагнуть до порядку, зазвичай мають високу організованість та структурованість у своїх діях і думках, ці якості допомагають їм ефективніше планувати вирішення проблем, оскільки вони схильні до ретельного аналізу і планування.

Високий рівень особистісної тривожності може негативно впливати на здатність планувати вирішення проблем. Тривога може призводити до дезорганізації думок і невпевненості в своїх діях, що ускладнює ефективне планування. Люди, які відчувають високу тривожність, можуть уникати планування через страх перед невдачею або через надмірну самокритику.

Отже, отримана модель показує, що планування вирішення проблем залежить від двох предикторів: прагнення до порядку і особистісної тривожності. Прагнення до порядку має позитивний вплив на планування вирішення проблем, що підкреслює важливість організованості та структурованості. Особистісна тривожність, навпаки, має негативний вплив, що свідчить про те, що високий рівень тривожності може ускладнювати процес планування.

Для шкали Позитивна переоцінка було отримано рівняння регресії:

$$\text{Позитивна переоцінка} = 17.3160 - 0.0631 * \text{СПП.}$$

Отримана модель пояснює 6.23 % дисперсії шкали Позитивна переоцінка.

Таблиця 3.1.19.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Позитивна переоцінка

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	17.3160	1.3670	12.67	< .001	
СПП	-0.0631	0.0264	-2.39	0.019	-0.250

Отримана модель показує, що позитивна переоцінка залежить від соціально прописного перфекціонізму (СПП). Позитивна переоцінка знижується зі збільшенням СПП, що вказує на те, що люди, які відчувають сильний соціальний тиск досягати досконалості, мають меншу схильність до переоцінки ситуацій у позитивному світлі. СПП може викликати негативні емоції та самокритику, що ускладнює здатність знаходити позитивні аспекти в складних ситуаціях.

Зрештою для шкали Прокрастинація також було побудовано модель. Прокрастинація = $56.187 + 0.215 * \text{СПП} - 0.124 * \text{Ситуативна тривожність}$.

СПП при цьому має більший вплив на формування Прокрастинації ніж Ситуативна тривожність.

Отримана модель пояснює 16 % дисперсії шкали Прокрастинація.

Таблиця 3.1.20.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Прокрастинація

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	56.187	2.7662	20.31	< .001	
СПП	0.215	0.0537	4.00	< .001	0.449
Ситуативна тривожність	-0.124	0.0548	-2.26	0.026	-0.253

Отримана модель показує, що прокрастинація залежить від двох предикторів: соціально прописного перфекціонізму (СПП) і ситуативної тривожності. СПП має великий вплив на прокрастинацію, що вказує на те, що люди, які відчують сильний соціальний тиск досягати досконалості, схильні до відкладання завдань, через страх не відповідати цим очікуванням та щоб уникнути можливих невдач або критики.

Високий рівень ситуативної тривожності може змусити людину активно вирішувати проблеми та виконувати завдання, щоб уникнути стресових ситуацій. Це може пояснити негативний зв'язок між ситуативною тривожністю і прокрастинацією.

3.2.Кореляційні зв'язки соціально-демографічних показників з перфекціонізмом

Окрім взаємозв'язків перфекціонізму з копінг стратегіями, прокрастинацією та тривогою ми зацікавились також зв'язком з соціально-демографічними даними, тому зібрали низку анкетних даних. З частини цих даних було утворено метричні шкали, а саме вік, рівень освіти, узаконеність стосунків, к-ть дітей, тому в першу чергу ми застосували кореляційний аналіз.

Шкала Узаконеність стосунків була утворена зі збору даних за сімейним статусом: 1 – вільна/вільний, 2 – в розлученні, 3 – у відносинах, 4 – в цивільному шлюбі, 5 – в шлюбі.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено, що рівень освіти негативно корелює зі шкалою СПП (коэф. Спірмена = -0.253 *, $p = 0.017$).

Узаконеність стосунків негативно корелює зі шкалами ПОІ (коэф. Спірмена = -0.229 *, $p = 0.032$), СПП (коэф. Спірмена = -0.243 *, $p = 0.022$), а також з Інтегральною шкалою (коэф. Спірмена = -0.270 *, $p = 0.011$).

К-ть дітей негативно корелює зі шкалою ПОІ (коэф. Спірмена = -0.223 *, $p = 0.038$) та з інтегральною шкалою (коэф. Спірмена = -0.217 *, $p = 0.043$).

Таблиця 3.2.1.

Кореляційні зв'язки соціально-демографічних показників зі шкалами багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта

		ПОС	ПОІ	СПП	Інтегральна шкала
Вік	коэф. Спірмена	-0.051	-0.144	0.047	-0.046
	p	0.634	0.179	0.664	0.669
Рівень освіти	коэф. Спірмена	-0.124	-0.130	-0.253 *	-0.156
	p	0.251	0.226	0.017	0.146
Узаконеність стосунків	коэф. Спірмена	-0.209	-0.229 *	-0.243 *	-0.270 *
	p	0.051	0.032	0.022	0.011
К-ть дітей	коэф. Спірмена	-0.053	-0.223 *	-0.160	-0.217 *
	p	0.625	0.038	0.138	0.043

Отже, ми бачимо, що узаконеність стосунків та рівень освіти мають зв'язок як з СПП, так із ПОІ, можемо допустити думку, що з більшими досягненнями в житті людей, вони стали менш залежні від оцінки інших. Також у респондентів з більшою кількістю дітей, менш виражений ПОІ, що наштовхує на думку, що батьківство впливає на розвиток прийняття особливостей інших людей та знижує рівень вимог та очікувань від них.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкали перфекціонізму Р. Слені з перерахованими соціально-демографічними даними, було встановлено лише один зв'язок: Узаконеність стосунків негативно корелює зі шкалою Високі стандарти (коэф. Спірмена = -0.266 *, p = 0.012).

**Кореляційні зв'язки соціально-демографічних показників зі шкалами
переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені**

		Високі стандарти	Прагнення до порядку	Переживання невідповідності власним високим стандартам
Вік	коэф. Спірмена	-0.183	0.106	-0.083
	р	0.088	0.327	0.442
Освіта	коэф. Спірмена	-0.057	-0.018	-0.027
	р	0.595	0.870	0.806
Узаконеність стосунків	коэф. Спірмена	-0.266 *	-0.205	-0.094
	р	0.012	0.055	0.386
К-ть дітей	коэф. Спірмена	-0.142	0.103	-0.053
	р	0.189	0.341	0.629

В подальшому ми встановлювали зв'язки перфекціонізму з рештою анкетних даних.

Порівнюючи між собою жінок та чоловіків, не було встановлено відмінностей за шкалами багатовимірної шкали перфекціонізму Х'юїтта та Флетта.

Перевірка гіпотез про середні між чоловіками та жінками за шкалами багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Альтернативна гіпотеза
ПОС	U критерій Манна-Уїтні	672		0.172	жінки \neq чоловіки
ПОІ	t-критерій Стьюдента	-1.263	86.0	0.210	жінки \neq чоловіки
СПП	t-критерій Стьюдента	-0.954	86.0	0.343	жінки \neq чоловіки
Інтегральна шкала	U критерій Манна-Уїтні	680		0.196	жінки \neq чоловіки

Серед шкал переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені було встановлено відмінності між жінками та чоловіками за шкалами Високі стандарти та Прагнення до порядку.

Таблиця 3.2.4.

Перевірка гіпотез про середні між чоловіками та жінками за шкалами переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Альтернативна гіпотеза
Високі стандарти	t-критерій Стьюдента	-2.439	86.0	0.017	жінки \neq чоловіки
Прагнення до порядку	t-критерій Стьюдента	-2.246	86.0	0.027	жінки \neq чоловіки
Переживання невідповідності власним високим стандартам	t-критерій Стьюдента	-0.606	86.0	0.546	жінки \neq чоловіки

Зважаючи на коробкові діаграми, бачимо, що чоловіки мають вищий рівень за шкалою Високі стандарти ніж жінки.

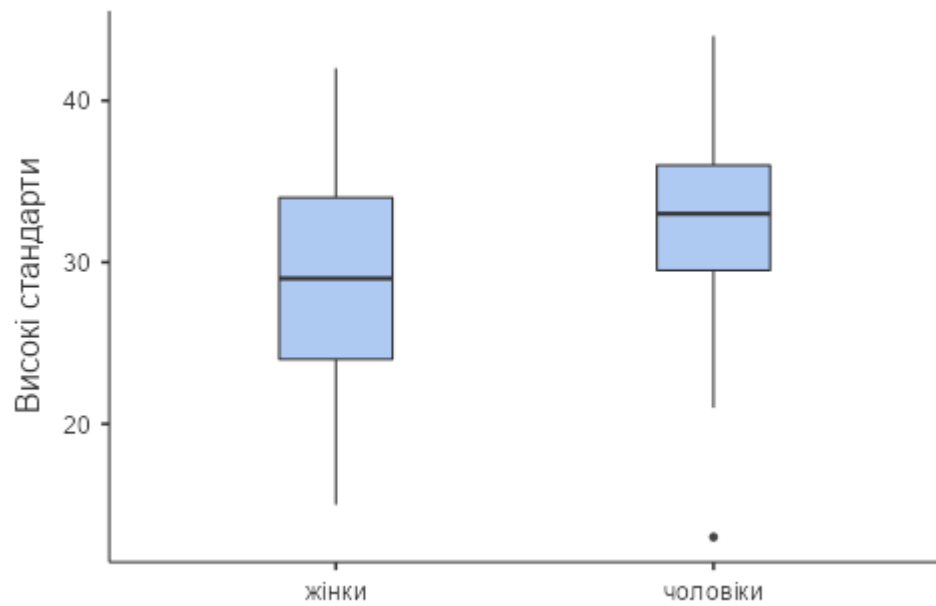


Рис.3.2.1. Коробкові діаграми за шкалою Високі стандарти в групах жінок та чоловіків

Чоловіки мають також вищий рівень за шкалою Прагнення до порядку ніж жінки.

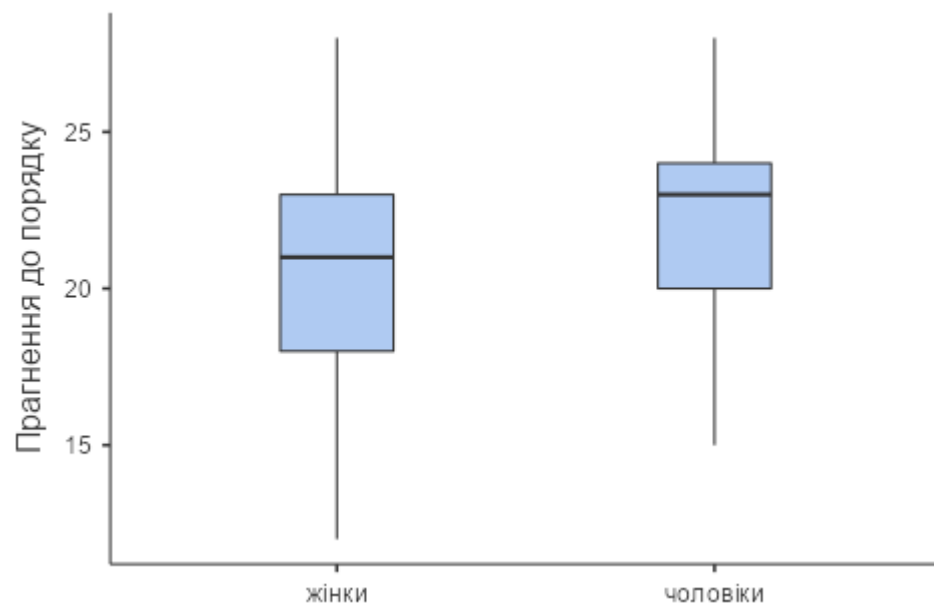


Рис.3.2.2. Коробкові діаграми за шкалою Прагнення до порядку в групах жінок та чоловіків

Отже, аналіз нашої вибірки показав нам більшу схильність до високих стандартів та прагнення до порядку у чоловіків, що може бути зумовлено різницею у сфері діяльності відносно жінок. Можливо більшість респондентів чоловічої статі працюють в сферах, які пов'язані з роботою, яка в свою чергу вимагає більшої структури, впорядкованості та уваги до деталей.

Зрештою ми дослідили відмінності в групах, утворених за типом зайнятості. За допомогою критерію Уелча було встановлено відмінності за шкалами ПОІ ($F = 4.19$, $p = 0.020$) та СПП ($F = 4.19$, $p = 0.016$).

Таблиця 3.2.5.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (Критерій Уелча)
для багатовимірної шкали перфекціонізму Х'юїтта та Флетта та
переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені**

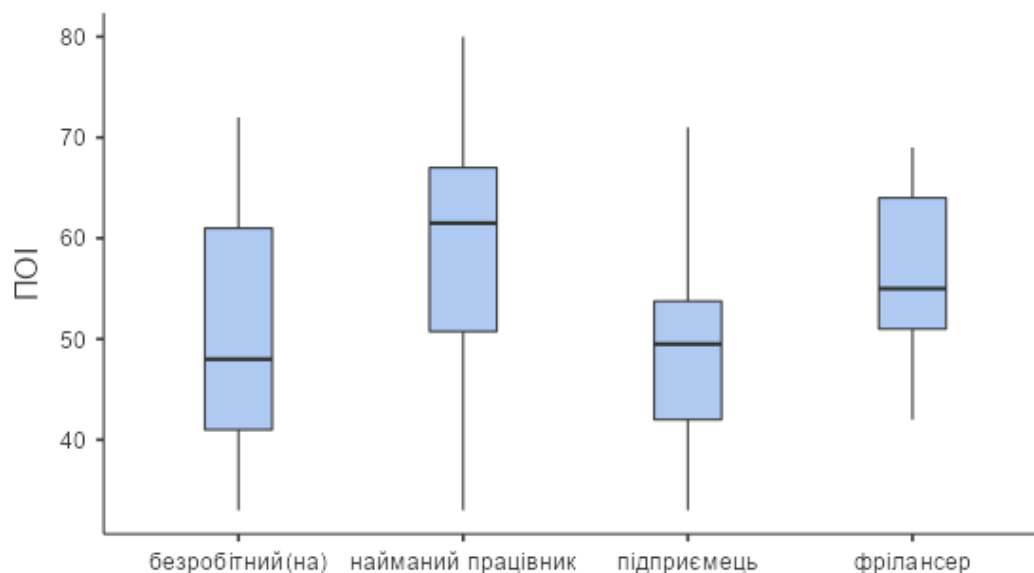
	F	df1	df2	p
ПОІ	4.19	3	22.4	0.020
СПП	4.19	3	24.4	0.016
Високі стандарти	2.67	3	22.6	0.072
Прагнення до порядку	2.68	3	24.1	0.070
Переживання невідповідності власним високим стандартам	2.38	3	22.2	0.097

За допомогою апостеріорного тесту було встановлено, що за шкалою ПОІ суттєва відмінність між групами закладена в рівні вираженості перфекціонізму у підприємців та найманих працівників (Різниця середніх = 9.74, $p = 0.009$).

**Результати апостеріорного тесту при проведенні однофакторного
дисперсійного аналізу для шкали ПОІ**

	Значення	безробітний (на)	найманий працівник	підприємець	фрілансер
безробітний (на)	Різниця середніх	—	-7.91	1.83	-5.79
	p	—	0.278	0.981	0.618
найманий працівник	Різниця середніх	—	—	9.74	2.12
	p	—	—	0.009	0.890
підприємець	Різниця середніх	—	—	—	-7.62
	p	—	—	—	0.145
фрілансер	Різниця середніх	—	—	—	—
	p	—	—	—	—

Як бачимо з коробкової діаграми, наймані працівники мають суттєво вищий рівень ПОІ ніж підприємці.



*Рис.3.2.3. Коробкові діаграми за шкалою ПОІ в групах, утворених за типом
зайнятості*

За шкалою СПП встановлено, що відмінність між групами закладена також саме між підприємцями та найманими працівниками (Різниця середніх = 11.16, $p = 0.004$).

Таблиця 3.2.7.

Результати апостеріорного тесту при проведенні однофакторного дисперсійного аналізу для шкали СПП

	Значення	безробітний (на)	найманий працівник	підприємець	фрілансер
безробітний (на)	Різниця середніх	—	-3.69	7.47	3.54
	p	—	0.856	0.459	0.896
найманий працівник	Різниця середніх		—	11.16	7.23
	p		—	0.004	0.104
підприємець	Різниця середніх			—	-3.93
	p			—	0.722
фрілансер	Різниця середніх				—
	p				—

Як бачимо з коробкових діаграм, наймані працівники мають вищий рівень СПП ніж підприємці.

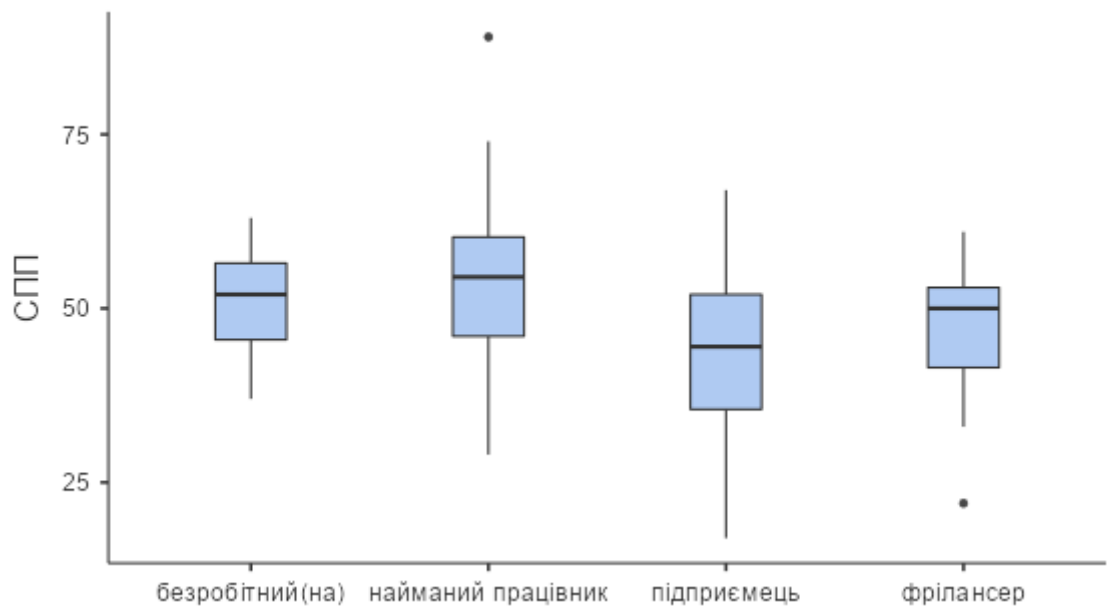


Рис.3.2.4. Коробкові діаграми за шкалою СПП в групах, утворених за типом зайнятості

Досліджуючи відмінності між групами, утвореними за типом зайнятості для шкал, котрі не виявились нормально розподіленими, за допомогою критерія Крускала-Уолліса було встановлено відмінності за шкалами ПОС та Інтегральною шкалою перфекціонізму.

Таблиця 3.2.8.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (Критерій Крускала-Уолліса) для шкал багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта

	χ^2	df	p
ПОС	11.02	3	0.011
Інтегральна шкала	15.4	3	0.002

За допомогою попарних порівнянь було встановлено, що наймані працівники відрізняються від підприємців як за шкалою ПОС, так і за інтегральною шкалою перфекціонізму.

Результати попарних порівнянь для шкали ПОС

		W	p
безробітний(на)	найманий працівник	1.609	0.666
безробітний(на)	підприємець	-1.328	0.784
безробітний(на)	фрілансер	0.737	0.954
найманий працівник	підприємець	-4.587	0.006
найманий працівник	фрілансер	-0.954	0.907
підприємець	фрілансер	3.335	0.085

Таблиця 3. 2.10.

Результати попарних порівнянь для Інтегральної шкали перфекціонізму

		W	p
безробітний(на)	найманий працівник	1.975	0.502
безробітний(на)	підприємець	-1.113	0.861
безробітний(на)	фрілансер	0.532	0.982
найманий працівник	підприємець	-5.354	< .001
найманий працівник	фрілансер	-2.278	0.373
підприємець	фрілансер	3.116	0.122

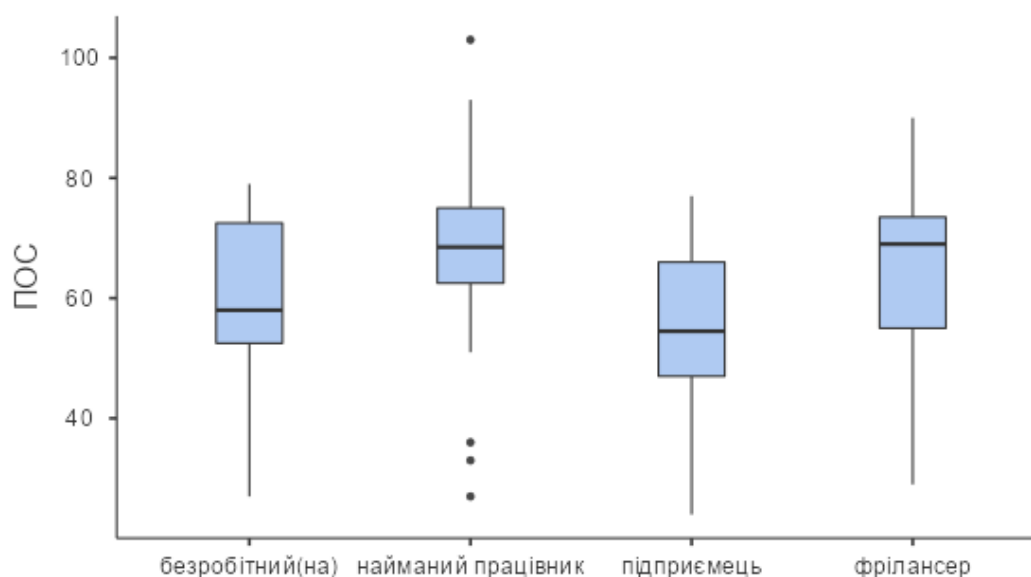


Рис.3.2.5. Коробкові діаграми за шкалою ПОС в групах, утворених за типом зайнятості

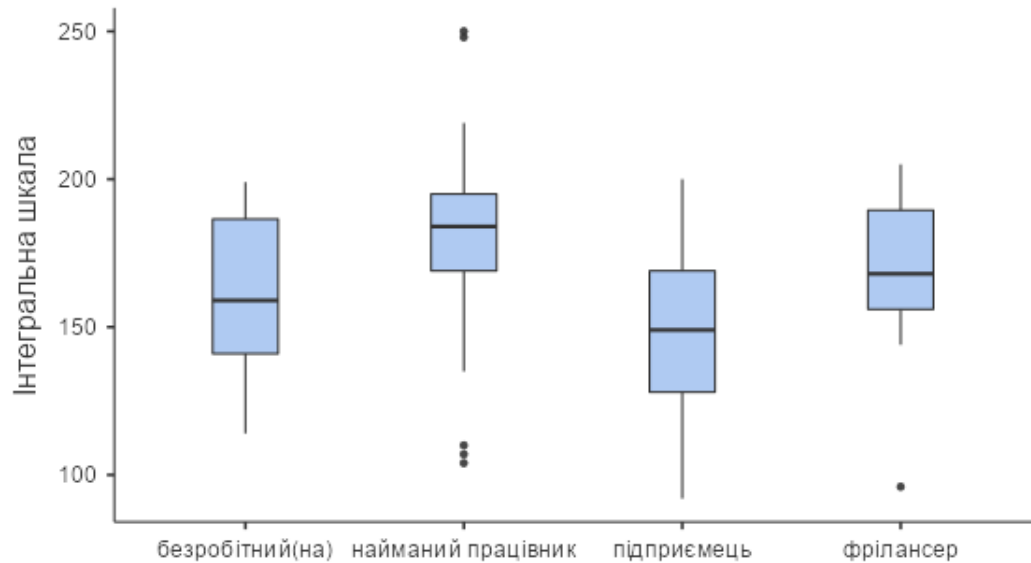


Рис.3.2.6. Коробкові діаграми за інтегральною шкалою в групах, утворених за типом зайнятості

Отже, ми бачимо, що як ПОІ, СПП та ПОС вищий у найманих працівників, ніж у підприємців, що може свідчити про їх високі вимоги як і до себе, так і до інших, та орієнтацію на те, якими вони повинні бути відносно правил та стандартів, які диктує суспільство на їх думку. Ми можемо припустити, що підприємці мають певні особистісні риси, які дозволяють їм менше боятися помилок та більше ризикувати, орієнтуватися на власні досяжні цілі та не обирати стратегію уникнення при невдачах.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса з анкетними даними, було встановлено:

- Вік негативно корелює зі шкалою Конфронтаційний копінг;
- Узаконеність стосунків негативно корелює зі шкалами Дистанціювання та Самоконтроль;
- К-ть дітей позитивно корелює зі шкалами Пошук соціальної підтримки та Позитивна переоцінка.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса з
анкетними даними**

		Вік	Рівень освіти	Узаконеність стосунків	К-ть дітей
Конфронтаційний копінг	коэф. Спірмена	-0.315 **	-0.038	0.042	0.008
	p	0.003	0.728	0.696	0.938
Дистанціювання	коэф. Спірмена	0.040	-0.083	-0.316 **	0.054
	p	0.708	0.440	0.003	0.616
Самоконтроль	коэф. Спірмена	0.156	0.029	-0.241 *	0.099
	p	0.147	0.787	0.023	0.360
Пошук соціальної підтримки	коэф. Спірмена	-0.020	0.072	0.136	0.238 *
	p	0.857	0.505	0.207	0.026
Прийняття відповідальності	коэф. Спірмена	-0.074	0.008	-0.164	0.140
	p	0.495	0.944	0.126	0.195
Втеча-уникнення	коэф. Спірмена	-0.206	0.009	-0.142	0.025
	p	0.054	0.934	0.188	0.821
Планування вирішення проблеми	коэф. Спірмена	0.014	0.024	0.124	0.088
	p	0.897	0.824	0.251	0.419
Позитивна переоцінка	коэф. Спірмена	0.095	0.151	0.004	0.293 **
	p	0.377	0.161	0.972	0.006

Негативна кореляція між конфронтаційним копінгом і віком може означати, що з віком люди менш схильні використовувати конфронтаційні

стратегії подолання стресу. Це можна пояснити психологічними та соціальними факторами.

З віком люди зазвичай стають емоційно більш зрілими та розвивають кращий самоконтроль. Вони можуть більш ефективно керувати своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації. Зрілість дозволяє їм краще розуміти наслідки своїх дій і уникати поведінки, яка може погіршити ситуацію. З досвідом приходить розуміння того, які стратегії подолання стресу є більш ефективними. Люди старшого віку часто мають більший життєвий досвід, що дозволяє їм розвинути більш конструктивні методи подолання конфліктів, такі як переговори, компроміс і пошук взаємовигідних рішень. З віком змінюються соціальні ролі людини (наприклад, від студента до професіонала, від молодого дорослого до батька/матері або наставника). Ці нові ролі часто вимагають більш дипломатичного підходу до вирішення конфліктів та проблем. Люди в таких ролях прагнуть підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими, що знижує схильність до конфронтаційного копіngu.

Отже, негативна кореляція між конфронтаційним копіngом і віком відображає тенденцію до розвитку більш зрілих, конструктивних та менш агресивних стратегій подолання стресу з плином часу. Перфекціоністи з часом можуть усвідомити, що конфронтаційний копіng не сприяє досягненню їхніх високих стандартів і цілей. Вони можуть почати використовувати більш адаптивні стратегії копіngu, які краще допомагають їм зберігати контроль над ситуацією та підтримувати високу продуктивність.

Негативна кореляція між дистанціюванням та узаконеністю стосунків може визначати стратегію уникнення конфліктів або емоційного відмежування від партнерів. Це може створювати бар'єри для розвитку глибоких, узаконених стосунків, оскільки емоційна близькість та відвертість є важливими компонентами таких стосунків. Перфекціоністи, які дистанціюються, можуть здаватися емоційно недоступними для своїх партнерів. Це може викликати відчуття ізоляції у стосунках, що заважає формуванню узаконеності та взаємної підтримки. Перфекціоністи часто мають нереалістично високі очікування від

себе та від своїх стосунків. Страх невдачі або недосконалості може спонукати їх до дистанціювання, щоб уникнути розчарування або критики. Це також може заважати формуванню стабільних і близьких стосунків. Постійний стрес від намагання досягти досконалості може призводити до емоційного вигорання. Перфекціоністи можуть використовувати дистанціювання як спосіб захисту від цього вигорання, що, в свою чергу, знижує їхню здатність інвестувати емоції у стосунки.

Отже, негативна кореляція між копінг-стратегією дистанціювання та узаконеністю стосунків пояснюється тим, що дистанціювання, як спосіб справлятися зі стресом та тиском, заважає формуванню глибоких та близьких стосунків. Це створює емоційні бар'єри та знижує рівень взаємної підтримки і відданості у стосунках, що є необхідними для їх узаконеності.

Негативна кореляція між самоконтролем та узаконеністю стосунків може свідчити про те, що люди, які сильно покладаються на самоконтроль, можуть стримувати свої справжні емоції і потреби, щоб уникнути конфліктів або зберегти спокій у відносинах. Це може призвести до того, що партнери відчують себе віддаленими один від одного, оскільки справжні почуття не обговорюються відкрито. Постійне утримання від висловлення своїх справжніх думок і почуттів може призвести до накопичення стресу і напруги. Це може підірвати довіру і взаєморозуміння у відносинах, що знижує прагнення до їх узаконеності. Це підкреслює важливість відкритої комунікації, автентичності та конструктивного вирішення конфліктів для підтримання здорових і узаконених відносин.

Позитивна кореляція між пошуками соціальної підтримки та кількістю дітей може свідчити про те, що більша кількість дітей зазвичай означає більше обов'язків, стресу та вимог до батьків. Збільшення кількості дітей може призводити до підвищення емоційного та фізичного навантаження, а також до необхідності справлятися з різноманітними проблемами, які виникають у процесі виховання. У такій ситуації пошук соціальної підтримки стає важливою копінг-стратегією для батьків, щоб знизити рівень стресу та отримати допомогу

у вирішенні повсякденних проблем. Зі збільшенням кількості дітей батьки можуть стикатися з більшою кількістю різноманітних ситуацій, які потребують порад та досвіду інших людей.

Позитивна кореляція між позитивною переоцінкою та кількістю дітей може свідчити про позитивну психологічну адаптацію та управління стресом у багатодітних сім'ях. Багатодітні батьки стикаються з великою кількістю щоденних викликів, таких як організація життя, розв'язання конфліктів між дітьми та забезпечення їхніх потреб. У таких умовах вони часто змушені знаходити способи зменшення стресу, позитивна переоцінка дозволяє батькам краще справлятися з численними стресовими ситуаціями, зберігаючи при цьому позитивний настрій. З досвідом багатодітні батьки можуть розвинути здатність до оптимізму і психологічної стійкості. Позитивна переоцінка допомагає їм бачити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, таких як досягнення і розвиток дітей, радості спільного життя та можливості для особистісного росту.

У багатодітних сім'ях часто розвивається сильна соціальна підтримка між членами сім'ї. Це може сприяти позитивній переоцінці, оскільки батьки бачать підтримку та взаємодопомогу як джерело позитивних емоцій і зниження стресу. Виховання багатьох дітей вимагає постійного розвитку навичок, таких як управління часом, комунікація та вирішення проблем. Ці навички можуть сприяти більшій впевненості в собі та здатності бачити в кожній ситуації можливості для росту, що підтримує позитивну переоцінку. У деяких культурах і суспільствах багатодітність може бути більш одобреною, у таких випадках соціальні норми і підтримка можуть сприяти тому, що батьки будуть схильні позитивно переоцінювати стресові ситуації, пов'язані з великою кількістю дітей.

Отже, позитивна переоцінка, як стратегія копіngu може бути більш поширеною серед багатодітних батьків через необхідність ефективно справлятися з високим рівнем стресу, розвивати оптимізм і стійкість, отримувати соціальну підтримку та бачити в щоденних викликах можливості для особистісного зростання. Ці фактори допомагають пояснити, чому кількість

дітей може бути позитивно корельована з використанням позитивної переоцінки в копінгу.

3.3. Рекомендації терапії перфекціонізму особистості

Перфекціонізм - це психологічна риса, яка характеризується прагненням досягти досконалості у всіх аспектах життя, часто супроводжуючись самокритичністю та надмірним страхом невдачі. Хоча помірний перфекціонізм може стимулювати особистісний ріст та професійні досягнення, його патологічні форми можуть призвести до серйозних психічних та фізичних проблем. Залежно від інтенсивності та характеру перфекціонізму, це явище може проявлятися як у вигляді постійного невдоволення собою, так і у вигляді нав'язливого прагнення досягти недосяжних стандартів, що призводить до виснаження, депресії та тривожних розладів.

Терапія перфекціонізму є важливою складовою психологічної допомоги, оскільки дозволяє людям навчитися справлятися з негативними наслідками цього явища та розвивати більш здорове ставлення до себе і своїх досягнень. Зокрема, терапія допомагає виявити та змінити деструктивні мисленнєві шаблони, які лежать в основі перфекціонізму, навчити ефективним копінг-стратегіям та підвищити рівень самосприйняття і самоспівчуття.

Для терапії перфекціонізму важливо з самого початку визначити цілі, які можна виміряти, досягнути, вони мають бути конкретними, відповідними та обмеженими в часі, а також, щоб людина мала чітке бачення, як саме вона зрозуміє, що цілі досягнуто. Варто розглянути, чи перфекціонізм є найбільшим явищем, що турбує людину чи якісь інші розлади, з яких варто розпочати терапію, але бувають і винятки, коли перфекціонізм є одним з підтримуючих факторів розладу, наприклад як у РХП.

В нашому дослідженні ми побачили, що домінуючими копінгами, які мають зв'язки з перфекціонізмом є дистанціювання та уникнення і втеча. Також зв'язок між перфекціонізмом і тривогою та прокрастинацією. Тому особливо

важливою є терапія перфекціонізму для тих, хто використовує такі копінг-стратегії, так як вони передбачають емоційне відсторонення від стресових ситуацій, що може тимчасово знизити рівень стресу, але в довгостроковій перспективі воно заважає ефективному вирішенню проблем і призводить до подальшого загострення перфекціоністських тенденцій.

Головним фокусом терапії може бути :

1. Когнітивно-поведінкова концептуалізація - розбір перфекціонізму, як проблеми та факторів, що підтримують її, для сприяння оцінки та мотивації до дій.

При роботі над формулюванням проблем важливо допомогти клієнтові усвідомити, як і через які схеми відбувається звуження оцінки себе, а також з яким аспектом життя пов'язане компульсивне прагнення до досягнення надвисоких особистих стандартів. Можна використовувати анкети, опитувальники, шкали оцінки перфекціонізму, клінічне інтерв'ю. Важливо також допомогти усвідомити, що сфера, в якій проявляється перфекціонізм (і через успішність у якій пацієнт визначає свою самооцінку), наприклад, прагнення до худорлявості, є внутрішньо дисфункціональною.

2. Психоедукація, самоконтроль та когнітивна реструктуризація.

На даному етапі обговорюється :

- що таке перфекціонізм та звідки він береться;
- які риси притаманні перфекціоністам;
- з якими проблема частіше зіштовхуються перфекціоністи;
- які копінг-стратегії обирають перфекціоністи та які наслідки за цим стоять;
- розвінчуванням міфів (чим більше я працюю, тим краще я буду це робити). Наприклад, обговорення закону Йеркса-Додсона, який стверджує, що існує зона оптимальної ефективності;
- самомоніторинг: відслідковування зміни доменів, в яких виражається перфекціонізм та правила, реакції на невдачу;

- ведення листів самомоніторинга, де відслідковуємо думку; емоцію, унікаючу поведінку, прокрастинацію, перевірку ефективності та безпечну поведінку.

3. Поведінкові експерименти - методи, що використовуються разом із поведінковими експериментами, спрямовані на зміну особистих стандартів, самокритики, "правил" та когнітивних викривлень, таких як селективна увага до невдач, як реальних, так і уявних, а також зменшення дихотомічного мислення. Також застосовуються техніки, що фокусуються на фіксації успіхів та досягнень, підвищення толерантності до невизначеності, мотивації до зайняття діяльністю, яка приносить задоволення та розслаблення тощо.

4. Робота зі страхом та тривогою - якщо заглибитись у всі ці спроби довести свою значимість, то можна побачити, що за ними стоять страх та тривога. Кожна людина хоче подобатися, хоче, щоб його прийняли за свого і оцінили гідно. Перфекціоністи бояться розчарувати чи не сподобатися комусь (це проявляється в поведінці, мета якої - задовольнити оточення і уникнути ризиків) та не показати слабкості, тому що побоюються засудження.

Можна використовувати когнітивно-поведінкову терапію, техніки релаксації, експозиційну терапію.

5. Розширення самооцінки, побудова бачення, що самооцінка залежить не тільки від здобутків.

Самооцінка перфекціоністів залежить від результатів та досягнень. Такі люди недостатньо стійкі, щоб легко оговтатися від невдач. Помилки переслідують їх, знижуючи самооцінку та залишаючи гірке почуття нікчемності чи некомпетентності. Єдиний спосіб відчувати свою значимість - досягти поставленої мети, перемогти і бути бездоганним. Це означає, кожна невдача сприймається як провал. Інші люди здатні спокійно поставитися до запізнення на зустріч, але перфекціоніст бачить у цьому особисту неспроможність, яка у результаті впливає його самооцінку.

6. Робота з ригідністю мислення, правилами та стандартами.

На цьому етапі потрібно визначити рівень ригідності мислення, жорстких правил та стандартів:

- навчити розуміти природу ригідності мислення та її вплив на життя перфекціоніста, обговорити приклади такого мислення;
- визначити правила та стандарти, які перфекціоніст встановлює для себе, за допомогою самоспостереження, ведення журналу думок, обговорення ситуацій з терапевтом;
- допомогти встановлювати реалістичніші та гнучкіші стандарти.

7. Боротьба з когнітивними викривленнями.

- виявити та розібрати когнітивні спотворення, які підтримують перфекціоністичні переконання: дихотомічне мислення "все або нічого", катастрофізація, надмірне узагальнення, вибіркова увага, подвійні стандарти;
- використання технік КПТ, аналіз думок, обговорення альтернативних поглядів;
- виявлення чого уникає перфекціоніст та які цьому причини;
- робота з прокрастинацією та контрпродуктивною поведінкою.

8. Розбудова ресурсів, планування відпочинку.

Перфекціоністи часто багато працюють та не мають балансу між роботою та особистим життям, що призводить до виснаження. якщо говорити про хобі та розваги, то для перфекціоніста вони стають теж частиною життя, де він має досягнути успіху або перемогти.

Тут варто працювати над питаннями:

- що трапиться, якщо перфекціоніст стане менше працювати;
- що заставляє його так багато працювати;
- чим він жертвує заради роботи;
- як відноситься до хобі та чи стають вони частиною змагання за першість;
- чи є речі, які робилися раніше для задоволення та кинули через нестачу вільного часу.

9. Робота з самокритикою та співчуттям до себе;

- виключити використання тез (наприклад, невдаха, це провал, це не результат і тд.);
- навчитися співчувати собі, так як людина це робить по відношенню до інших близьких;
- розширення сфер для самооцінки.

10. Профілактика рецидивів.

- обговорення того, що могло б зберегти результати терапії;
- продовження поведінкових експериментів, які націлені на виконання задач менш ідеально, скороченню часу на виконання завдань та розширення самооцінки шляхом участі в нових діях, які ігнорувалися раніше через обирання копінг стратегій дистанціювання та втечі;
- мати під рукою терапевтичні матеріали чи голосові повідомлення, нотатки, які б нагадували, що у важких ситуаціях не потрібно використовувати самокритичні ярлики.

Отже, мислення перфекціоніста будується на переконанні у своїй неповноцінності: “Я недостатньо хороший, і єдиний спосіб стати найкраще - зробити ще більше”. Такий спосіб мислення означає, що нам завжди необхідно доводити свою значущість. Вони не припиняють працювати, тому що, досягнувши однієї мети, одразу ставлять нову і т.д. Мислення перфекціоніста налаштовує їх проводити свої дні, як білка в колесі, вони постійно прагнуть самоствердження, але перфекціоністам ніколи не вдається його досягти, тому що досконалість недосяжна, тому перфекціонізм потребує терапевтичних інтервенцій для покращення життя та функціонування.

Висновки до розділу III

У цьому розділі досліджувалися взаємозв'язки між перфекціонізмом, копінг-стратегіями, тривожністю та прокрастинацією. Основна мета нашої роботи полягала у виявленні цих взаємозв'язків шляхом застосування кореляційного та факторного аналізу, лінійної регресії.

Попередньо було проведено аналіз надійності обраних методик. Було встановлено, що багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта та Флетта має високий рівень надійності для всіх шкал, окрім ПОІ, яка показала достатній рівень надійності. Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені також виявила високу надійність для шкали «Переживання невідповідності власним високим стандартам» та достатню надійність для решти шкал. Щодо опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, то було виявлено, що деякі шкали мають недостатній рівень надійності.

Кореляційний аналіз показав, що прийняття відповідальності та втеча-уникнення позитивно корелюють з кожною зі шкал перфекціонізму Хьюїтта та Флетта, причому більшість кореляцій є середніми за силою. Дистанціювання також позитивно корелює зі шкалами ПОС, СПП та інтегральною шкалою. Встановлено, що конфронтаційний копінг та самоконтроль позитивно корелюють зі шкалою ПОІ, тоді як планування вирішення проблем та позитивна переоцінка негативно корелюють зі шкалою СПП.

Аналіз кореляцій між шкалами перфекціонізму та копінг-стратегіями показав, що перфекціоністи схильні до використання конфронтаційного копіngu, самоконтролю, дистанціювання та втечі-уникнення як способів справлятися з життєвими труднощами. Це свідчить про те, що перфекціонізм впливає на вибір копінг-стратегій та може підвищувати рівень тривожності та прокрастинації.

Дослідження також показало, що ситуативна та особистісна тривожність позитивно корелюють з кожною зі шкал багатовимірної шкали перфекціонізму Хьюїтта та Флетта. Прокрастинація позитивно корелює зі шкалою СПП та інтегральною шкалою.

Отже, результати дослідження вказують на значущі взаємозв'язки між перфекціонізмом, копінг-стратегіями, тривожністю та прокрастинацією. Виявлені кореляції можуть бути використані для розробки терапевтичних підходів, спрямованих на зменшення негативного впливу перфекціонізму на психічне здоров'я та підвищенні використання більш адаптивних копінг-стратегій.

ВИСНОВКИ

Перфекціонізм є важливим аспектом психологічного функціонування, що часто визначається високими стандартами, прагнення до бездоганності та переживанням стресу від невідповідності цим стандартам. Ця складна особистісна риса може мати значний вплив на різні аспекти життя людини, включаючи спосіб управління стресом.

Сучасні моделі перфекціонізму, такі як моделі Д. Фроста, П. Х'юїтта та Г. Флетта, а також Р. Слені, розглядають це явище як багатовимірне, що включає різні аспекти і взаємодії між ними. Ці моделі акцентують увагу на соціальних, когнітивних і інтерперсональних складових перфекціонізму, що дозволяє краще розуміти його вплив на психічне здоров'я та поведінку.

На основі аналізу літературних джерел, ми бачимо, що перфекціонізм є одним з вагомих особистісних факторів та предикторів розладів афективного спектру, що впливає як на психологічний, так і фізичний стан. Він може призводити до тривоги, депресії, низької самооцінки та проблем із самоприйняттям, ускладнювати міжособистісні стосунки, а також спричиняти прокрастинацію, також він може бути явищем, що впливає на те, які копінг-стратегії обирають люди.

Ця дипломна робота спрямована на вивчення впливу перфекціонізму на вибір та застосування копінг-стратегій, прокрастинації та тривоги. Копінг-стратегії представляють собою поведінкові або когнітивні стратегії, які використовуються для управління стресом, подолання труднощів та адаптації до негативних життєвих подій. Дослідження показують, що перфекціоністи частіше використовують пасивні копінг-стратегії, такі як дистанціювання та уникнення, що може посилювати їхню тривогу та знижувати ефективність подолання стресових ситуацій. Тому терапевтичні підходи до роботи з перфекціоністами мають враховувати ці особливості та спрямовуватися на розвиток більш адаптивних копінг-стратегій.

У ході емпіричного дослідження було використано наступні методи: Багатовимірний опитувальник перфекціонізму Х'юїтта та Флетта (MPS-H), Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені (APS-R), Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, Шкала загальної прокрастинації К. Лей.

Результати опитувальника копінг-стратегій показали, що респонденти, як і з адаптивним, так і дезадаптивним перфекціонізмом використовують пасивні копінг-стратегії, такі як дистанціювання та уникнення, не застосовують активні копінг-стратегії, наприклад, планування та пошук підтримки.

Результати шкали загальної прокрастинації показали, що респонденти з високим рівнем перфекціонізму частіше відзначають схильність до прокрастинації. Це пояснюється їхнім прагненням до досконалості, що призводить до відкладання виконання завдань через страх невдачі або незадовільного результату. Отже, перфекціонізм також виявився значущим предиктором прокрастинації. Люди з високим стандартами, які притаманні перфекціонізму схильні до відкладання виконання завдань через страх помилок та невдач. Це пояснюється їхнім прагненням до досконалості, що часто призводить до паралічу діяльності.

Дослідження виявило, що перфекціонізм пов'язаний з підвищеним рівнем як ситуативної, так і особистісної тривоги. Це підтверджує припущення, що перфекціоністи частіше відчують тривожність через страх не відповідати високим стандартам та очікуванням.

Актуальність проблеми перфекціонізму та його впливу на вибір копінг-стратегій, тривогу та прокрастинацію обумовлюється зростаючим числом людей, що стикаються з цими явищами в сучасному суспільстві. Метою цього дослідження було встановити взаємозв'язки між типами та структурними складовими перфекціонізму та вибором копінг-стратегій, рівнем тривоги та прокрастинації.

Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення перфекціонізму та його впливу на психологічний стан людини. Виявлені взаємозв'язки між перфекціонізмом, копінг-стратегіями, тривогою та прокрастинацією свідчать про необхідність розробки спеціалізованих психологічних інтервенцій, спрямованих на зменшення негативних наслідків перфекціонізму.

Подальші дослідження можуть зосередитися на більш глибокому вивченні механізмів взаємодії між перфекціонізмом та копінг-стратегіями, а також на розробці нових методів діагностики та корекції цього явища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вавілова А. С. Особливості перфекціонізму у дітей та підлітків з розладами емоційної сфери. Український психологічний журнал. 2017. № 3 (5). – С. 31–42
2. Вавілова А.С. Гендерно-вікові особливості деструктивного перфекціонізму в дітей та підлітків. Психологічні науки. 2018. №1. С.14-20.
3. Грандт В.В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. № 1 (5). С. 30–35.
4. Грабовська С. Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.
5. Грубі Т.В. Сімейні чинники, що впливають на розвиток перфекціонізму особистості / Т.В. Грубі // Київський науково - педагогічний вісник. – 2016. – № 7 (07). – С. 43-50.
6. Грубі Т.В. Генезис перфекціонізму. Проблеми сучасної психології. 2016. №33. С.128-138.
7. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ. 2015. С. 219.
8. Гуляс І.А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2007. 190 с.

9. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів: дис..канд.психол.наук.: спец. 19.00.01. «Загальна психологія, історія психо- логії». К. С. 222.
10. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / М. С. Дворник ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 120 с.
11. Карамушка Л.М., Терещенко К., Креденцер О. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 3-4 (27) / 2022. С 85-94
12. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
13. Карпенко З. С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Філософські і психологічні науки. 2004. Вип. 6. С. 131–134.
14. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. Психологія і особистість. 2019. Вип. 1 (15). С. 60–72.
15. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 1. 30– 37.
16. Кононенко О. І. Специфіка сучасних психологічних методів та організації дослідження перфекціонізму особистості. Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 1 (51). С. 127–138.
17. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. №3(38). 199-207
18. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2012. Вип.16. С.665-675.

19. Лоза О. О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1(1). С. 122–125.
20. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Інститут соціальної та політичної психології. К, 2015. 216
21. Лісовенко А.Ф. Заздрісність та нарцисизм. Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса. 2016. № 2–3. С. 83–90.
22. Лукіна Н. Б. Дослідження процесу саморозвитку у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. Миколаїв, 2018. № 2. С. 112-116.
23. Лукіна Н. Б. Дослідження психологічних особливостей особистісних типологій перфекціоністів у контексті цільової спрямованості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2017. № 6. С. 56-61.
24. Максименко С.Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. С. 272.
25. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
26. Павлова В. Перфекціонізм як психологічний феномен: Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки, 2013. 250 с.
27. Петрунько О. В. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. Вчені записки Університету «КРОК». 2020. № 4 (60). С. 233–247.
28. Саннікова О.П. Багатовимірна концепція особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Державного вищого навчального закладу

- «Запорізький національний університет». За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ. 2013. No 1(3). С. 16–21.
29. Скрипаченко Т.В. Аналіз основних психологічних підходів до вивчення перфекціонізму. Проблеми сучасної психології. 2019. No1(15). С.122- 127.
30. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: навч. посіб. Київ:Марич, 2009. 232 с.
31. Фурман А.А. Іntenційність як сутнісна ознака смисложиттєвого буття особистості. Психологія і суспільство. 2019. No3-4. С.118-137.
32. Чала О. А. Перфекціонізму як детермінанта деструктивної конфліктності юнацтва / О. А. Чала [Електронний ресурс] // Вісник психології і педагогіки: збірник наукових праць / Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка. – Вип. 8. – Київ, 2012.
33. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук : спец. 19.00.05 – «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи» психологія» / Чепурна Ганна Леонідівна. – Київ 2012. – 213 с.
34. Яланська С.П. Формування та розвиток особистості: конструктивні й деструктивні фактори. Педагогічні науки : зб. наук. пр. Вип. 64. Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. С .17–22.
35. Blatt, R. Understanding Perfectionism: Keys to Emotional Freedom. Psychology Press, New York. 2007
36. Bieling, P. J., Israeli, A. L., Antony, M. M. "Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct." Personality and Individual Differences. 2004. P. 1373-1385.
37. Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. "Perfectionism and procrastination: An examination of types of perfectionism in relation to avoidance coping and frustration." Journal of College Student Development. 2014. P. 27-36.

38. Curran, T., Hill, A. P. "Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016." *Psychological Bulletin*. 2019. P. 410-429.
39. Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. "The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators." *Journal of Counseling Psychology*. 2000. P. 437-453.
40. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., Blankstein, K. R. "Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment." *Personality and Individual Differences*. 2003. P. 1185-1201.
41. Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R. "Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review." *Clinical Psychology Review*. 2011. 31(2): 203-212.
42. Folkman, S., Moskowitz, J. T. *Coping: Pitfalls and promise*. Annual Review of Psychology, 2004. P. 745-774.
43. Flett, G. L., Hewitt, P. L., De Rosa, T. "Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills." *Personality and Individual Differences*. 1996. P. 143-150.
44. Flett, G. L., Hewitt, P. L. "Perfectionism and coping in relation to adjustment in college students." *Journal of College Student Development*. 2022. P. 421-437.
45. Flett, G. L., Hewitt, P. L. "Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues." In Flett, G. L., Hewitt, P. L. (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association. 2002. pp. 5-31.
46. Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. M., Rosenblate, R. "The dimensions of perfectionism." *Cognitive Therapy and Research*. 1990. 14 (5): 449-468.
47. Gilbert, P., Irons, C. "Focus on self-criticism and self-warmth: What are the implications for depression?" In Gilbert, P. (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. London: Routledge. 2005. pp. 263-325.

48. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // *Psychology*. – 1978. – № 15. – P. 27 – 33.
49. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989 44(3), 513-524.
50. Hewitt P. Dimensions of perfectionism / P. Hewitt, G. Flett // *Cognitive Therapy and Research*. – 1998. – № 27. – P. 21 – 45.
51. Hollender M. Perfectionism / M. Hollender // *Comprehensive Psychiatry*. –V. 6. – 1965. – P. 94 – 103.
52. Klingsieck, K. B. "Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait." *European Psychologist*. 2013. 18(1): 24–34.
53. Lazarus, R. "Stress, appraisal, and coping." Monography. New York, 1984. 445 p.
54. Lay, C. H. "At last, my research article on procrastination." *Journal of Research in Personality*. 1986. 20: 474-495.
55. Lay, C. H. "Some Basic Elements in Counseling Procrastinators." In Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pynchyl, T. A., Ferrari, J. R. (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association. 2004.
56. Rice, K. G., Preusser, K. J. "The adaptive/maladaptive perfectionism scale: A new measure of perfectionism." *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2002. P. 210-222.
57. Seligman, M. E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press, New York. 2002
58. Shafran R. Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment / R. Shafran, W. Mansell. // *Clinical Psychology Review*. – 2001. – № 21. – P. 879–903.
59. Slaney R. A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales / R. Slaney, K. Rice, J. Ashby // *Perfectionism: Theory, research and treatment* : [Flett G, Hewitt P]. – Washington: Amer. Psychol. Assoc., 2002. – P. 63 – 89.

60. Soenens, B., Elliot, A. J., Goossens, L., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B. "The intergenerational transmission of perfectionism: Parents' psychological control as an intervening variable." *Journal of Family Psychology*. 2005. P. 358-366.
61. Stoeber, J. (Ed.). "The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions." In *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. London: Routledge. 2018. P. 333-352.
62. Stoeber, J., Janssen, F. "Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day." *Anxiety, Stress and Coping*. 2011. P. 477-497.
63. Stoeber, J., Otto, K. "Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges." *Personality and Social Psychology Review*. 2006. P. 295-319.
64. Wilson, P., O'Donnell, S. "Perfectionism, coping, and psychological outcomes in competitive athletes." *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022. P. 213-228.