

УДК 159.943.7:612.821

Журавльова О. В.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. У статті обґрунтовано необхідність вивчення специфіки взаємозв'язку між прокрастинацією та перфекціонізмом. Значуща кореляція виявлена між загальним рівнем прокрастинації досліджуваних та схильністю до проблем із самооцінкою, самокритики та соціально-приписаного перфекціонізму, а також значеннями шкал «Стурбованість помилками» та «Сумніви у власних діях». Виявлено також пряму кореляцію інтегрального рівня прокрастинації зі схильністю досліджуваних до гіперкритики. Отримані результати засвідчили, що предикторами дилаторної поведінки особистості можуть виступати лише показники двох шкал: сумніви у власних діях та гіперкритики.

Ключові слова: прокрастинація, предиктори дилаторної поведінки, перфекціонізм.

Журавлева Е. В. Особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма личности. В статье обоснована необходимость изучения специфики взаимосвязи между прокрастинацией и перфекционизмом. Значимая корреляция обнаружена между общим уровнем прокрастинации испытуемых и склонностью к проблемам с самооценкой, самокритикой и социально-приписанным перфекционизмом, а также значениями шкал «Обеспокоенность ошибками» и «Сомнения в собственных действиях». Выявлено также прямую корреляцию интегрального уровня прокрастинации со склонностью исследуемых к гиперкритике. Полученные результаты показали, что предикторами дилаторного поведения личности могут выступать только показатели двух шкал: сомнения в собственных действиях и гиперкритики.

Ключевые слова: прокрастинация, предикторы дилаторного поведения, перфекционизм.

Постановка проблеми. Динамічний розвиток соціальної взаємодії індивідів у всіх сферах сучасного суспільства супроводжується зростанням їх прагнення до наслідування ідеалів та власної досконалості. Однак, позитивне, з першого погляду, прагнення робити все найкращим чином в усіх сферах життя може трансформуватися у несприйнятливості чи ворожість до усього, що не відповідає визначеному індивідом чи соціумом рівню. Поряд із цим у межах когнітивної теорії відтермінування поведінки, пов'язане зі страхом невдачі, часто розглядається дослідниками у взаємозв'язку з перфекціонізмом. На думку вчених, людина зволікає, щоб отримати додатковий час для ідеального завершення завдання. Однак, при надмірно високих вимогах до власної діяльності ймовірність відповідності кінцевого результату таким стандартам є низькою [12]. Ряд науковців розглядають перфекціонізм як фактор, що, з одного боку, може лише супроводжувати і бути проявом широкого спектру психічних розладів, а з іншого, відігравати вагомий роль у їх виникненні та функціонувати як ключовий механізм підтримки цих порушень [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відмічена нами дискусійність прослідковується й у сфері вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації і поширюється не лише на питання щодо специфіки причинно-наслідкової залежності між вказаними конструктами, а й наявності між ними кореляції загалом. Так, наприклад, Г. Флетт та співавтори, стверджують, що саме завищені стандарти, властиві особистості, є предиктором прояву дилаторної поведінки [14]. Н. Карловська та І. Шистакова зафіксували обернену залежність між прокрастинацією та перфекціонізмом у спеціалістів педагогічних професій [6]. В той час, як інша група науковців, навпаки, вказали на пряму залежність між цими змінними [2]. Водночас, англійський науковець Н. Фьоре взагалі заперечив наявність зв'язку цих особистісних властивостей. Він стверджував, що перфекціоністи зволікають із виконанням важливих справ значно рідше, ніж люди із несформованою системою завищених стандартів [11].

Окреслені суперечності, на нашу думку, зумовлені структурною складністю явища перфекціонізму та зосередженням науковців на його різних аспектах. Відтак, у межах нашого дослідження розглядаємо його як комплексний феномен, послуговуючись визначенням, запропонованим Д. Бернсом, згідно з яким перфекціонізм – це «мережа когніцій», що охоплює оцінки власної особистості та оточуючих, очікування, інтерпретації подій [5].

Мета дослідження: вивчити особливості взаємозв'язку між прокрастинацією та рівнем перфекціонізму, що властиві респондентам.

Методика та організація дослідження. Для визначення рівня прокрастинації та вивчення різних аспектів її прояву використано методику діагностики цього конструкта, запропоновану О. Журавльовою і О. Журавльовим та методику «Pure procrastination Scale» П. Стіла (україномовна версія в адаптації О. Журавльової, О. Журавльова) [3, 4]. З метою детального вивчення цього параметра саме з позиції багатофакторного конструкта була використана «Велика тривимірна шкала перфекціонізму», авторами якої є М. Сміт, Д. Саклофські, Й. Стобер, С. Шеррі [16].

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. В ході дослідження було опрацьовано дані 347 осіб віком від 18 до 47 років. Відповідно до ключа використаної діагностичної

методики респонденти були диференційовані на 5 груп (рис. 1). Крайні прояви прокрастинації (дуже високий та дуже низький рівні) були відмічені у 5,2% респондентів. Найбільша кількість досліджуваних виявили середній рівень діагностованого параметра – 37,8%. Високі значення за цим критерієм зафіксовано у 22,8% респондентів, тоді як низький – у 29,1% учасників вибірки.

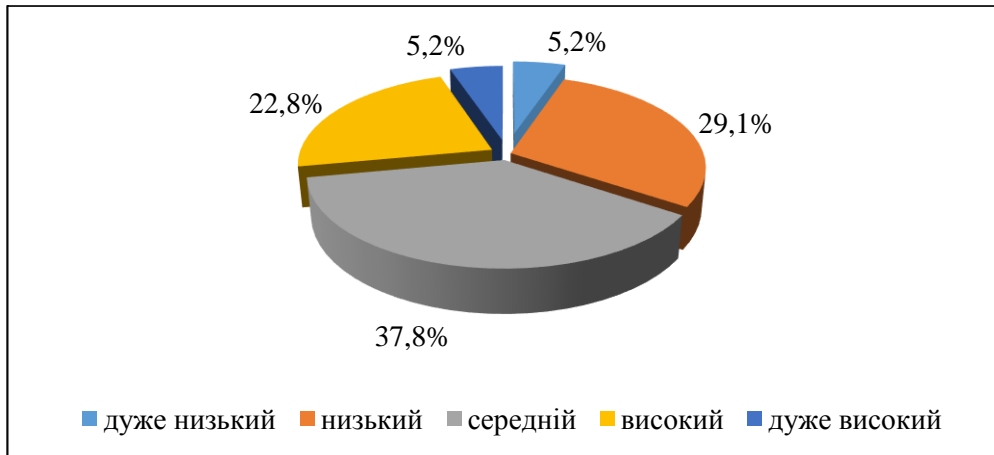


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем сформованості прокрастинації

Результати діагностики досліджуваних за рівнем перфекціонізму представлено на рис. 2.

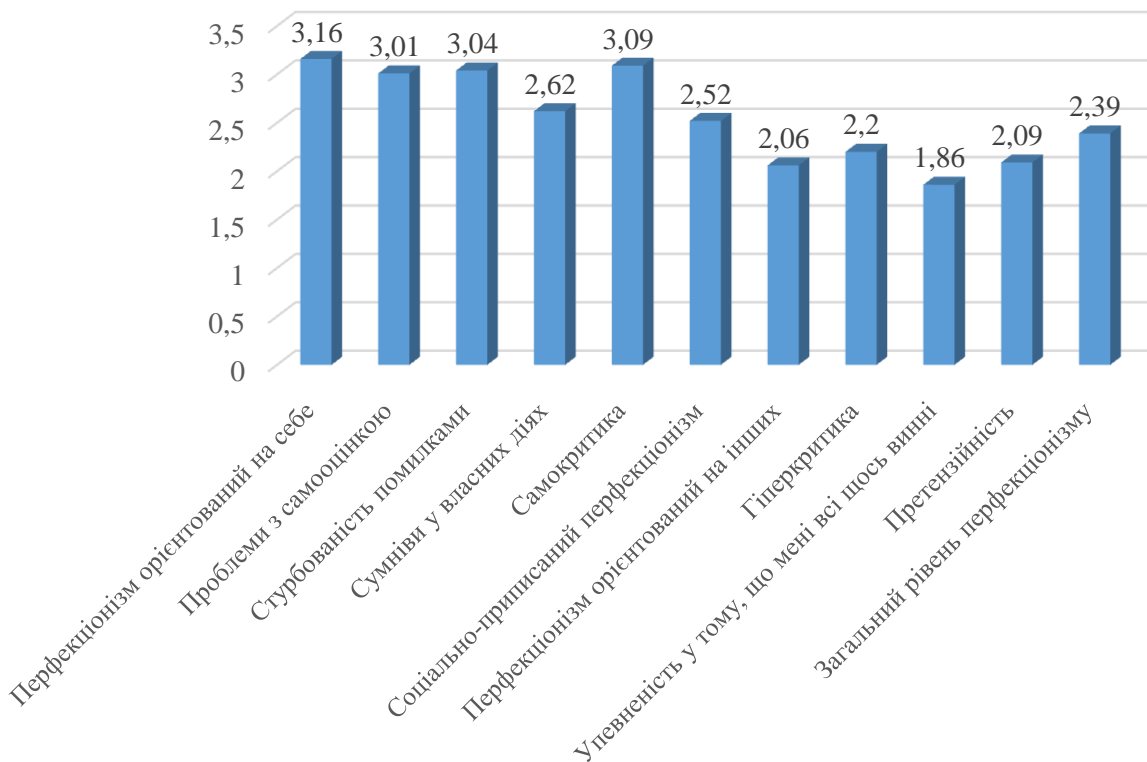


Рис. 2. Показники досліджуваних за шкалами перфекціонізму

Аналіз середніх значень за діагностованими параметрами свідчить, що найбільш вираженим у респондентів виявився перфекціонізм, орієнтований на себе (3,16), в той час як за шкалою «Упевненість у тому, що мені всі щось винні», зафіксовано найнижчий показник (1,86). Значення загального рівня перфекціонізму (2,39) вказує на те, що у вибірці домінують досліджувані із низькою мірою сформованості цієї характеристики.

Система взаємозв'язків між параметрами прокрастинації та перфекціонізму, вивчення якої стало наступним завданням емпіричного дослідження, представлена у табл. 1.

Специфіка взаємозв'язків між параметрами прокрастинації та перфекціонізму

| № | ЗПП | П | УП | ОСП | БП | ППР | НП |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ПОС | | | -114* | | | | |
| ПС | 130* | | 108* | 187** | 113* | | 109* |
| СП | 167** | | 229** | 251** | 236** | 279** | 115* |
| СВД | 360** | 124* | 421** | 380** | 262** | 352** | 209** |
| С | 146** | | 179** | 180** | 127* | 217** | |
| СПП | 170** | | 187** | 229** | 142** | 264** | 218** |
| ПОІ | | | | | | 129* | 126* |
| Г | 219** | 158** | 191** | 192** | | 167** | |
| УВ | 188** | 107* | 198** | 165** | | 173** | 204** |
| ПР | | | | | | | |
| ЗП | 272** | | 301** | 328** | 201** | 316** | 206** |

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Нулі та коми упушені.

Показники прокрастинації: ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація; типи перфекціонізму: ПОС – перфекціонізм орієнтований на себе, ПС – проблеми з самооцінкою, СП – стурбованість помилками, СВД – сумніви у власних діях, С – самокритика, СПП – соціально-приписаний перфекціонізм, ПОІ – перфекціонізм орієнтований на інших, Г – гіперкритика, УВ – упевненість, що всі щось винні, ПР – претензійність, ЗП – загальний рівень перфекціонізму.

Як видно з отриманих даних, значуща кореляція була виявлена між загальним рівнем прокрастинації досліджуваних та схильністю до проблем із самооцінкою ($r = 0.130$, $p < 0.05$). Сприйняття власної особистості через призму негативних уявлень, на думку Б. Сорочкіна, є результатом розбіжностей між реальними домаганнями індивіда та його можливостями [17]. Відтак, можемо припустити, що, намагаючись компенсувати почуття своєї неповноцінності, людина прагне не просто вдосконалити окремі сторони особистості, а цілковито її трансформувати з метою повної відповідності сформованому ідеалізованому образу Я. Однак, надто завищені стандарти зумовлюють сумніви у власній здатності досягнути визначеної грандіозної мети та породжують компенсаторну поведінку у вигляді уникнення будь-якої активності, що може завершитись небажаним результатом. З іншого ж боку, відкладання виконання прокрастинатором важливих справ призводить до їх невчасного завершення, що детермінує низку негативних наслідків та може бути підставою для ще більшого зниження самооцінки.

Окрім цього, аналіз кореляційних зв'язків вказує на те, що формування неадекватної самооцінки особистості супроводжується виникненням у неї труднощів із організацією свого часу та систематичністю праці ($r = 0.187$, $p < 0.01$), зростанням частоти випадків відкладання повсякденних справ ($r = 0.113$, $p < 0.05$) та підвищенням усвідомлення наявності проблем, безпосередньо пов'язаних зі схильністю до відтермінування задач ($r = 0.108$, $p < 0.05$), а також посиленням неадаптивності поведінки, в результаті якої вона несе матеріальні втрати ($r = 0.109$, $p < 0.05$).

Таким чином, ґрунтуючись на вище окреслених ідеях, можемо констатувати, що прокрастинатор розглядає свою цінність в термінах досягнення/недосягнення сформульованих стандартів. З огляду на це, закономірним, з нашої точки зору, є виявлення в ході дослідження кореляції інтегральних показників прокрастинації із значеннями за шкалою «Стурбованість помилками» ($r = 0.167$, $p < 0.01$), що вказує на тенденцію до надмірних реакцій на передбачувані невдачі й помилки, та шкалою «Сумніви у власних діях» ($r = 0.360$, $p < 0.01$), яка відображає невизначеність індивіда щодо власної продуктивності. Вважаємо, що саме низька самооцінка прокрастинатора зумовлює зниження у нього впевненості у власній спроможності розв'язувати актуальні проблеми. Відтак, прояв негативних переконань щодо своїх можливостей та здібностей супроводжується сумнівами у правильності дій і надмірним моніторингом та стурбованістю можливими помилками. Відтак, ймовірно, прояв прокрастинації в цьому випадку відіграє роль механізму психологічного захисту, спрямованого на уникнення окресленої особистістю зони своєї некомпетентності з метою збереження самооцінки.

Очікуваним є виявлений зв'язок показників за шкалою «Сумніви у власних діях» не лише з інтегральними значеннями прокрастинації, а й усіма її аспектами, що діагностувались нами в ході дослідження (пунктуальність ($r = 0.124$, $p < 0.05$), усвідомлення прокрастинації ($r = 0.421$, $p < 0.01$), організація часу та системність праці ($r = 0.380$, $p < 0.01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = 0.262$,

$p < 0.01$), прокрастинація прийняття рішень ($r = 0.352$, $p < 0.01$), неадаптивна прокрастинація ($r = 0.209$, $p < 0.01$). Схожу тенденцію спостерігаємо, аналізуючи кореляції шкали «Стурбованість помилками» з різними параметрами прокрастинації (усвідомлення прокрастинації ($r = 0.229$, $p < 0.01$), організація часу та системність праці ($r = 0.251$, $p < 0.01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = 0.236$, $p < 0.01$), прокрастинація прийняття рішень ($r = 0.279$, $p < 0.01$), неадаптивна прокрастинація ($r = 0.115$, $p < 0.05$)), однак виключення у цьому разі склала відсутність взаємозв'язку з пунктуальністю.

Тісний кореляційний зв'язок також зафіксовано між загальним рівнем прокрастинації досліджуваних і їх схильністю до самокритики ($r = 0.146$, $p < 0.01$), яка, на нашу думку, є результатом знецінення особистістю власного потенціалу. Таким чином, підвищення схильності індивіда до зволікання з виконанням важливих задач супроводжується зростанням тенденції акцентувати увагу виключно на негативних аспектах власної Я-концепції. Як зазначає А. Проскурня, надмірна самокритика є дезадаптивною стратегією, що призводить до песимізму, депресії, подальшого зниження самооцінки та до незадоволеності власним життям загалом [9]. Таким чином, можемо констатувати, що тенденція до самокритики у прокрастинаторів значно переважає над прагненням підвищення самоцінності.

Поряд з цим відзначимо, що пропорційно до схильності критикувати себе в індивіда також посилюються труднощі з прийняттям рішень ($r = 0.217$, $p < 0.01$), проблемами з організацією власного часу ($r = 0.180$, $p < 0.01$), труднощами з систематичним виконанням щоденних обов'язків ($r = 0.127$, $p < 0.05$), а також дискомфортом, зумовленим усвідомленням постійного необґрунтованого зволікання з реалізацією важливих справ ($r = 0.179$, $p < 0.01$).

Окреслені вище закономірності взаємозв'язку прокрастинації з вказаними проявами перфекціонізму, на нашу думку, вдало описані американським науковцем С. Блаттом: «Міцно вкорінене почуття власної неповноцінності й вразливості спонукає людину до систематичної самокритики й саморуйнування, кожне нове завдання стає черговим загрозливим викликом» [13]. Жодних старань не достатньо, адже людина постійно намагається знайти схвалення та прийняття і здійснює відчайдушні спроби уникнення помилок та невдач. Відтак, усі негативні обставини, що стосуються самооцінки, детермінують негативний афект і дистрес [13].

Аналіз літератури [1, 15], присвяченої проблематиці перфекціонізму, вказує на вагоме значення вивчення її інтерперсональних аспектів, що породжують значні труднощі особистості у процесі соціальної адаптації. З огляду на це, вагомого значення набуває інтерпретація виявленої кореляції ($r = 0.170$, $p < 0.01$) загального рівня сформованості прокрастинації з соціально-приписаним перфекціонізмом.

Вказаний тип перфекціонізму відображає генералізовані переконання людини, відповідно до яких оточуючі схильні оцінювати її надто критично і здійснювати на неї тиск з метою примусу до вищого рівня досконалості. Крім цього, він вказує на уявлення особистості, що свідчать про неможливість відповідати очікуванням інших. Відтак, ймовірно, побоювання можливої негативної оцінки зі сторони оточення спонукає людину до відкладання діяльності, що безпосередньо пов'язана з цим страхом.

Цікавою, в окресленому контексті, є ідея, запропонована О. Кернбергом, згідно з якою ідеальний Я-образ у перфекціоністів взагалі несформований. Саморозвиток у цьому випадку детермінується виключно прагненням досягнення загальноновизнаних суспільством статусних атрибутів і соціально бажаних цілей. Як зазначає науковець, перфекціоніст намагається демонструвати іншим лише ті характеристики своєї особистості, які відповідають сформульованому ним ідеальному образу. Однак, прірва між його змістом та реальною сутністю індивіда, зазвичай, є надто великою [7]. Відтак, вважаємо, що страх викриття іншими власної недосконалості та невідповідності соціальним стандартам зумовлює уникнення особистістю будь-якої активності, що пов'язана з необхідністю виявлення певних компетенцій. Зауважимо, що результати, які свідчать про наявність взаємозв'язку між схильністю до дилаторної поведінки та соціально-приписаним перфекціонізмом, представили також Д. Седдлер і Л. Сакс [5].

Як і у випадку зі шкалою «Стурбованість помилками», вказаний тип перфекціонізму корелює з усіма діагностованими нами проявами прокрастинації, окрім пунктуальності (усвідомлення прокрастинації ($r = 0.187$, $p < 0.01$), організації часу та системності праці ($r = 0.229$, $p < 0.01$), біхевіоральної прокрастинації ($r = 0.142$, $p < 0.01$), прокрастинації прийняття рішень ($r = 0.264$, $p < 0.01$), неадаптивної прокрастинації ($r = 0.218$, $p < 0.01$)).

Слід відзначити пряму кореляцію ($r = 0.219$, $p < 0.01$) інтегрального рівня прокрастинації, як і окремих її аспектів (окрім біхевіорального та неадаптивного проявів), зі схильністю досліджуваних до гіперкритики, що передбачає різке засудження дій оточуючих, прискіпливість до їх недосконалості. Як

відзначив Х. Кохут, невпевнена у собі особистість знецінює будь-які досягнення оточуючих, намагаючись таким чином зберегти перевагу над ними [8]. При цьому вона уникає демонстрації власних недоліків, шляхом зволікання з виконанням діяльності, що може бути оцінена іншими людьми.

Окрім цього, виявлено прямий зв'язок прокрастинації з перфекціоністською установкою особистості, «що їй усі щось винні» ($r = 0.188, p < 0.01$). З огляду на це, ймовірно, що прояв зволікання особистістю зумовлюється її необгрунтованими очікуваннями, згідно з якими оточуючі зобов'язані допомогти їй із залагодженням важливих справ і розв'язати проблеми у разі їх виникнення.

Значущої кореляції загального рівня прокрастинації респондентів із перфекціонізмом, орієнтованим на себе, не зафіксовано. Однак, цікавим є той факт, що обернений взаємозв'язок ($r = -0.114, p < 0.01$) вказаного параметра встановлено із показниками шкали «Усвідомлення прокрастинації». Таким чином, можемо зауважити, що підвищення вимог досліджуваних до власної особистості супроводжується зниженням числа проблем, які вказуються ними безпосередньо як результат їх схильності до систематичного зволікання. Виявлені дані, на нашу думку, мають логічне підґрунтя. Адже вказана шкала перфекціонізму пов'язана зі встановленням людиною довготривалих цілей і здатністю концентруватись на них, тоді як прокрастинатори, навпаки, надають перевагу задачам, які передбачають отримання невіддаленої у часі винагороди.

З огляду на представлену широку систему кореляцій між окремими проявами прокрастинації та перфекціонізму, закономірним, з нашої точки зору, є виявлений зв'язок між шкалами, що відображають інтегральні показники сформованості цих конструктів ($r = 0.272, p < 0.01$).

Результати кореляційного аналізу були використані для реалізації подальшого регресійного аналізу з метою встановлення ролі різних типів перфекціонізму, з якими був зафіксований взаємозв'язок, у предикації схильності досліджуваних до прокрастинації. Зауважимо, що параметр загального перфекціонізму виключено з моделі, оскільки показник VIF перевищує допустиму межу (20.30) та вказує на виникнення ефекту мультиколінеарності. Розрахована після цього регресійна модель (див. *табл. 2*) пояснює 16% дисперсії. На її статистичну значущість вказує показник $F = 9.286, p < 0.001$.

Таблиця 2

Регресійна модель предикації прокрастинації параметрами перфекціонізму

| Залежна змінна | R ² | F-критерій | P |
|----------------|----------------|------------|-------|
| Прокрастинація | 0.16 | 9.286 | 0.000 |

Оцінити частку внеску кожної із незалежних змінних у розвиток залежної можемо проаналізувавши дані, що відображено у *табл. 3*.

Таблиця 3

Характеристика значущих предикторів регресійної моделі

| Незалежні змінні | β -коефіцієнт | t | p |
|------------------------------------|---------------------|-------|-------|
| Проблеми з самооцінкою | 0.04 | 0.78 | 0.432 |
| Сумніви у власних діях | 0.35 | 5.59 | 0.000 |
| Самокритика | -0.06 | -0.99 | 0.319 |
| Соціально-приписаний перфекціонізм | -0.01 | -0.04 | 0.967 |
| Гіперкритика | 0.14 | 2.4 | 0.017 |
| Упевненість, що всі щось винні | 0.03 | 0.49 | 0.622 |
| Стурбованість помилками | -0.01 | -0.03 | 0.975 |

Отже, попри значну кількість кореляцій виявлених між прокрастинацією та різними проявами перфекціонізму, значущими предикторами схильності особистості до зволікання є лише сумніви у власних діях (при $p < 0.05, \beta = 0.35$) і гіперкритика (при $p < 0.05, \beta = 0.14$).

Результати застосування Н-критерію Крускала-Уоллеса, використаного для підтвердження наявності відмінностей у прояві діагностованих параметрів між групами досліджуваних, виокремленими за критерієм прокрастинації, продемонстрували, що значущих відмінностей не виявлено лише за чотирма діагностованими критеріями: перфекціонізм орієнтований на себе, перфекціонізм орієнтований на інших, претензійність, проблеми з самооцінкою. Нагадаємо, що з першими трьома вказаними чинниками кореляція загального рівня прокрастинації не була зафіксована, тоді як з останнім взаємозв'язок виявлено. Відтак, можемо припустити, що змінна «Проблеми з самооцінкою» має більш складну організацію та опосередковується іншими факторами, а рівень прокрастинації не є ключовим чинником її прояву.

Для уточнення того, між якими саме групами за кожним із вказаних критеріїв були зафіксовані значущі відмінності, застосовано критерій Манна-Уїтні. Він показав, що достовірних відмінностей за жодним параметром між респондентами з низьким і дуже низьким, так само, як і між групами досліджуваних із високим і дуже високим рівнем, прокрастинації не виявлено. Водночас, навпаки, за усіма критеріями перфекціонізму зафіксовано значущі розбіжності між досліджуваними з низьким і середнім та низьким і високим проявом перфекціонізму. Найбільша кількість міжгрупових відмінностей виявлена за шкалою «Сумніви у власних діях». Слід зауважити, що це єдина шкала, за якою були виявлені значущі відмінності між особами із дуже низьким та дуже високим рівнем схильності до дилаторної поведінки.

Висновки. Таким чином, попри виявлений широкий спектр кореляційних зв'язків між типами перфекціонізму та прокрастинацією, при детальному аналізі даних конструктів було виявлено, що предикторами дилаторної поведінки особистості можуть виступати лише показники двох шкал: сумніви у власних діях та гіперкритика, проте жоден з параметрів перфекціонізму не може бути використаний як єдиний та точний критерій для прогнозування ймовірності прояву зволікання індивідом.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження з обраної теми скеровуватимуться на поглиблення розуміння сутності феномену прокрастинації шляхом вивчення особливостей його взаємозв'язку з широким спектром афективних, когнітивних, мотиваційних та конативних властивостей індивіда, що складе основу для створення інтегральної моделі особистості прокрастинатора.

Список використаних джерел

1. Волкова С.В. Системно-психологические характеристики родительских семей пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2005. 24 с.
2. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога. *Консультативная психология и психотерапия*. 2001. Том 9. № 4. С. 18–48.
3. Журавльова О., Журавльов О. Адаптація української версії психодіагностичної методики “Pure Procrastination Scale”. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1(2). С. 50–53.
4. Журавльова О., Журавльов О. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2018. № 1(3). С. 42–46.
5. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт-Петербург, 2011. 224 с.
6. Карловская Н. Н., Шистакова И. Л. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у учителей. *Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг исследования в России* : материалы Всерос. науч. практ. конф. Омск, 2009. С. 127–130.
7. Кернберг О. Агрессия при расстройствах личности. Москва, 2001. 488 с.
8. Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. Москва, 2003. 308 с.
9. Проскурня А. С. Типологічні особливості перфекціонізму як детермінанти виникнення афективних розладів : автореф. дис ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 23 с.
10. Рядинская Е.Н. Влияние перфекционизма на уровень адаптации студентов. *Проблемы современного педагогического образования*. 2014. № 45-5. С. 350–355.
11. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. Москва, 2013. 288 с.
12. Beery, R. G. Fear of failure in the student experience. *Personnel & Guidance Journal*. 1975. № 54(4). С. 191–203.
13. Blatt, S. J., D'Afflitti J. P., Quinlan D. M. Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*. 1976. Vol. 85(4). P. 383–389.
14. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Davis, R. A., Sherry, S. B. Description and Counseling of the Perfectionistic Procrastinator. / In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, J. R. Ferrari (Eds.) *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association, 2004. P. 181–194.
15. Hewitt, P., Flett, G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60(3). P. 456–470.
16. Smith, M.M., Saklofske, D.H., Stoeber J., Sherry S.B. The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016. Vol. 34 (7). P. 670–687.
17. Sorotzkin, B. The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy*. 1985. № 22(3). P. 564–571.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Volkova C.B. Sistemno-psihologicheskie harakteristiki roditelskih semey patsientov s depressivnyimi i trevozhnyimi rasstroystvami : avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Moskva, 2005. 24 s.
2. Garanyan N.G., Holmogorova A.B., Yudeeva T.Yu. Perfektsionizm, depressiya i trevoga. *Konsultativnaya psihologiya i psihoterapiya*. 2001. Tom 9. № 4. S. 18–48.
3. Zhuravlova O., Zhuravlov O. Adaptatsiia ukrainomovnoi versii psikhodiahnostychnoi metodyky “Pure Procrastination Scale”. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. 2019. № 1(2). S. 50–53.

4. Zhuravlova O., Zhuravlov O. Rozrobka ta aprobatyia metodyky diahnozyky osobystisnoho konstruktynu prokrastynatsii. *Visnyk KhDU Seriii Psykholohichni nauky*. 2018. № 1(3). S. 42–46.
5. Ilin E.P. Rabota i lichnost. Trudogolizm, perfektsionizm, len. Sankt-Peterburg, 2011. 224 s.
6. Karlovskaya N. N., Shistakova I. L. Vzaimosvyaz prokrastynatsii i perfektsionizma u uchiteley. *Lichnost v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh kak aktualnoe nauchnoe napravlenie kopping issledovaniya v Rossii* : materialy Vseros. nauch. prakt. konf. Omsk, 2009. S. 127–130.
7. Kernberg O. Agressiya pri rasstroystvakh lichnosti. Moskva, 2001. 488 s.
8. Kohut H. Analiz samosti: Sistemachieskiy podhod k lecheniyu nartsissicheskikh narusheniy lichnosti. Moskva, 2003. 308 s.
9. Proskurnia A. S. Typolohichni osoblyvosti perfektsionizmu yak determinanty vynykennia afektyvnykh rozladiv : avtoref. dys ... kand. psykol. nauk. Kyiv, 2019. 23 s.
10. Ryadinskaya E.N. Vliyanie perfektsionizma na uroven adaptatsii studentov. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2014. № 45–5. S. 350–355.
11. Fore, N. Legkiy sposob perestat otkladyivat dela na potom. Moskva, 2013. 288 s.
12. Beery, R. G. Fear of failure in the student experience. *Personnel & Guidance Journal*. 1975. № 54(4). C. 191–203.
13. Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., Quinlan, D. M. Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*. 1976. Vol. 85(4). P. 383–389.
14. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Davis, R. A., Sherry, S. B. Description and Counseling of the Perfectionistic Procrastinator. / In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, J. R. Ferrari (Eds.) *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association, 2004. P. 181–194.
15. Hewitt, P., Flett, G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60(3). P. 456–470.
16. Smith, M.M., Saklofske, D.H., Stoeber, J., Sherry, S.B. The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016. Vol. 34 (7). P. 670–687.
17. Sorotzkyn ,B. The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy*. 1985. № 22(3). P. 564–571.

Zhuravlova, O. V. The peculiarities of relationship between procrastination and personality perfectionism.

The article substantiates the necessity to study the specifics of the relationship between procrastination and perfectionism as stable personal properties. A significant correlation was found between the overall level of procrastination of the subjects and the tendency to self-esteem problems. Thus, too high standards raise doubts about one's own ability to achieve a particular goal and generate compensatory behavior in the form of avoiding any activity that may result in an undesirable result. In addition, a correlation between the procrastination integral scores and the "Problem Concern scale", indicating a tendency to react excessively to predicted failures and errors, and the "Self-doubt Scale", which reflects the individual's uncertainty about the individual's productiveness, were recorded. In addition, a correlation between the procrastination integral scores and the "Problem Concern scale", indicating a tendency to react excessively to predicted failures and problems, and the "Self-doubt Scale", which reflects the individual's uncertainty about the individual's productiveness, were recorded. A close correlation is observed between the general level of procrastination of the subjects and their tendency to self-criticism. Thus, increasing the tendency of the individual to be delayed in fulfilling important tasks is accompanied by an increasing tendency to focus solely on the negative aspects of their own self-concept. Interpretation of the revealed correlation of the general level of procrastination formation with socially ascribed perfectionism becomes important. Presumably the fear of a possible negative evaluation on the part of the environment causes the person to delay activities directly related to this fear. There is also a direct correlation of the integral level of procrastination with the tendency of the subjects to hypercritics, which implies a sharp condemnation of the actions of others, scrupulousness to their imperfection. In addition, there is a direct link between the procrastination and the perfectionist attitudes of the person "everyone owes her something". Despite the wide range of correlation relationships between types of perfectionism and procrastination, a detailed analysis of these constructs revealed that predictors of dilatory personality behavior can only be indicators of two scales: self-doubt and hypercriticism.

Key words: procrastination, predictors of dilatory behavior, perfectionism.

Відомості про автора

Журавльова Олена Вікторівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної і соціальної психології та соціології, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна.

Zhuravlova, Olena Viktorivna, PhD in Psychology, Senior Lecturer of General and Social Psychology and Sociology Department, Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4889-0239>, *Reseracher ID:* T-2567-2019

E-mail: zhuravlova.olena@eenu.edu.ua