

виявлення фрустраційних проявів на ранніх етапах і роботі з ними в контексті профілактики депресії.

Шашенкова А. О., Шашенков Д. М.

ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК У КОНТЕКСТІ БОРОТЬБИ МІЖ ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ

У сучасному світі особистісний розвиток людини є не лише важливою умовою адаптації до мінливого соціального середовища, але й підґрунтям для успішної самоактуалізації та реалізації власних потенцій. Однак, цей розвиток може бути ускладненим як зовнішніми перепонами, так і внутрішніми бар'єрами, зокрема – перфекціонізмом і прокрастинацією, які неоднозначно діють на зростання особистості.

Перфекціонізм у дезадаптивній формі є джерелом завищених стандартів, мірилом бездоганності, що породжує внутрішній тиск, тривогу, напругу, невдоволення продуктами своєї діяльності, страх помилок, ускладнене самовираження тощо. Водночас прокрастинація як деструктивна форма емоційного реагування впливає на формування тенденції відкладати важливі справи, втрату мотивації, страх невдач, як наслідок – зростання провини та невдоволення собою. Зауважимо, що ці феномени часто зустрічаються у тандемі, формуючи дезадаптивну психологічну петлю, що стає перешкодою до особистого піднесення.

Метою нашого дослідження є аналіз перфекціонізму та прокрастинації, їх поєднання, як чинників особистого розвитку людини.

У першу чергу окреслимо сутність основних категорій дослідження. Перфекціонізм – це риса особистості, відповідно до якої людина прагне до високих стандартів продуктивності, має схильністю до критичної оцінки себе, що тісно пов'язано з психічним здоров'ям, різноаспектним впливом на роботу, навчання та життя (Fang T., Liu F., 2022).

Існує дискурсивна думка про існування адаптивного (нормального) та неадаптивного (невротичного) типів

перфекціонізму. Так, звичайні перфекціоністи більш схильні прагнути до досконалості без шкоди для своєї самооцінки та отримують задоволення від своїх зусиль. Невротичні перфекціоністи прагнуть до нереалістичних цілей і відчують невдоволення, коли не можуть їх досягти (Namachek D., 1978). Однак, немає емпіричного підтвердження твердження про існування здорової форми перфекціонізму. Натомість те, що називають адаптивним перфекціонізмом, більше пов'язане з прагненням до досконалості. Тому більш доцільно, на нашу думку, розрізняти хронічний, стійкий перфекціонізм, яскравий прояв якого є інгібітором особистісного розвитку, а також ситуативний, адаптаційний перфекціонізм, що, навпаки, є каталізатором самореалізації.

Перейдемо до окреслення прокрастинації, яку визначають як добровільну та непотрібну затримку початку або завершення важливих і запланованих завдань, незважаючи на усвідомлення того, що це матиме шкідливі наслідки для себе та інших (Sirois F., 2020).

На відміну від перфекціонізму, прокрастинацію вважають виключно негативною рисою, що має широкомасштабні та негативні наслідки для здоров'я та благополуччя, особливо коли стає хронічною, а не ситуативною, поведінковою моделлю. Доведено, що прокрастинація пов'язана з підвищеним стресом, використанням менш адаптивних стратегій подолання, порушеннями поведінки, низькою якістю сну, поганою самооцінкою здоров'я, більшою кількістю фізичних захворювань і симптомів (Sirois F., 2020).

Якщо знаходити точки перетину двох окреслених особистісних рис, то традиційно їх пов'язують між собою. Особистість, що інтегрувала ці дві риси, характеризують так: схильність до негативної оцінки результатів власної діяльності, сильний страх і уникненням оцінки своїх здібностей іншими, підвищена соціальна самосвідомість і тривожність, періодичний пригнічений настрій, трудового лізмом.

Хронічний перфекціонізм має вищу ймовірність прояву прокрастинації, ніж ситуативний. Цю думку підтверджує дослідження, в межах якого виявили, що перфекціоністи легкого

та помірного ступеня схильні до прокрастинації дещо менше, ніж інші (Steel P., 2007).

Перфекціонізм є поширеною причиною виникнення прокрастинації, оскільки прагнення до недосяжних цілей (досконалості) зазвичай призводить до невдачі, а отже, відкладання чи уникнення дій. Нереалістичні очікування руйнують самооцінку та призводять до самозречення, самозневаги та повсюдного нещастя (Rettig H., 2011). Отже, прокрастинація є дезадаптивним способом психологічного захисту в умовах існування внутрішнього конфлікту між бажанням ідеалу та реальністю ресурсів.

Розглянемо особливості впливу перфекціонізму та прокрастинації на розвиток особистості, висвітливши в трьох аспектах: наявність виключно перфекціонізму, наявність виключно прокрастинації, симбіоз обох.

У першому випадку, коли людина детермінована перфекціонізмом, ситуативний його вияв продукує високі стандарти, цілепокладання, розвиває дисципліну, отже стимулює зростання. Хронічний, гіпертрофований перфекціонізм спричиняє страх помилок, залежність самооцінки від досягнень (комплекс відмінника), занепад мотивації, у випадку коли ідеал неможливо або важко досягти, самокритичне мислення, емоційний тиск тощо. У такому випадку відсутня прокрастинація, як психологічне «гальмо», що може зупинити людину на шляху до виснаження і перевантаження, тому може розвиватися емоційне вигорання, низька самооцінка, депресивний розлад тощо.

У другому випадку, у людина наявна прокрастинація, але без перфекціонізму. Наслідками її інтенсивного прояву є розвиток мотивації уникнення невдач (замість досягнення успіху), зниження самооцінки, пасивно-залежний стиль поведінки, штучне обмеження власної самореалізації, безвідповідальність в професійній, академічній сферах, почуття провини, зневіра в собі, соціальний страх тощо. У такому випадку людина власноруч пригнічує свій розвиток, перебуваючи у «зоні комфорту», що порушує різні сфери її життя.

У третьому випадку, в особистості поєднані перфекціонізм і прокрастинація, які підживлюють один одного. Взаємодію цих рис можна представити як замкнене коло: на тлі перфекціоністських стандартів людина відчуває страх не впоратися, не відповідати очікуванням; вона використовує прокрастинацію як спосіб уникнення; в результаті відчуває вину, тривогу; потім формує ще вищі вимоги до себе, які супроводжуються ще більшим уникненням. Такий самопідживлюючий цикл має певні наслідки: формується глибокий розрив між потенціалом і реалізацією, самознецінення, зневіра, синдром самозванця, депресивні та/або тривожні розлади, фрустрація, стагнація у професійному та особистому розвитку тощо.

Актуальним постає питання подолання деструктивного впливу означених рис. Ефективними можуть бути такі способи: навчання тайм-менеджменту, опанування техніки SMART-цілей, робота з самомотивацією, формування здорової самооцінки, емоційної саморегуляції, а також психотерапевтична допомога (техніки когнітивно-поведінкової терапії, робота з внутрішнім критиком в межах гештальт-терапії тощо).

Отже, встановлено, що і прокрастинація, і перфекціонізм є чинниками пригнічення особистісного розвитку, а їх симбіоз формує деструктивний самопідживлюючий цикл. Важливо, що перелічені риси впливають не тільки на продуктивність праці, але й є предикторами емоційного вигорання, депресивних, тривожних розладів та інших ускладнень. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в емпіричній перевірці поширеності перфекціонізму, прокрастинації окремо, а також їх симбіозу.