

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ**



*Л. М. Карамушка
О. І. Бондарчук
Т. В. Грубі*

**ДІАГНОСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА
ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА
ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСВІТНІЙ
ПРАКТИЦІ**

Психологічний практикум

Київ

2022

УДК 159.9:17.036

К 21

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
(протокол № 13 від 29 вересня 2022 р.)*

Рецензенти:

Коцун Олег Матвійович, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-інноваційної роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,

Брюховецька Олександра Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

К 21 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.

ISBN 978-617-7745-16-6

У психологічному практикуму висвітлено особливості діагностики та профілактики перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці. Розробка містить 11 методик для діагностики перфекціонізму та прокрастинації особистості (загальна характеристика методики, інструкція для учасників опитування, текст опитувальника, обробка та інтерпретація отриманих результатів). Наведено список використаної літератури.

Психологічний практикум призначено психологам освітніх організацій, керівникам та персоналу закладів середньої та вищої освіти, викладачам закладів вищої освіти, слухачам інститутів післядипломної освіти, а також усім, хто цікавиться проблемами діагностики та профілактики перфекціонізму та прокрастинації особистості в освітній практиці.

УДК 159.9:17.036

ISBN 978-617-7745-16-6

© Карамушка Л. М., © Бондарчук О. І., © Грубі Т. В., 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ 1. Методики для діагностики схильності особистості до перфекціонізму та основних структурних компонентів перфекціонізму	
1.1. Шкала перфекціонізму В. Шауфелі	4
1.2. Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста	7
Розділ 2. Методики для діагностики типів перфекціонізму особистості (залежно від його спрямованості на активність різних суб'єктів соціальної взаємодії)	11
2.1. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г.Флетта	11
2.2. Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)	14
Розділ 3. Методики для діагностики типів перфекціонізму особистості (залежно від особливостей впливу перфекціонізму на життєдіяльність особистості)	20
3.1. Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені	20
3.2. Шкала перфекціонізму О. Лози	22
3.3. Шкала перфекціонізму Р.Дженкінс-Фрідмана та Р.Бренскі, Д.Мерфі	27
Розділ 4. Методики для діагностики прокрастинації особистості	30
4.1. Шкала загальної прокрастинації К. Лей	32
4.2. Шкала прокрастинації Б. Такмана	34
4.3. Анкета «причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник	33
4.4. Проективний малюнок «Я – відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім»	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39

ВСТУП

За останні десятиліття значно зріс інтерес науковців до дослідження проблем перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці. Цей факт можна пояснити бажанням особистості досягти найвищих результатів через постійно зростаючі вимоги до працівника на ринку праці, високий рівень конкуренції, існуючий у суспільстві культ успіху та індивідуальних досягнень. Закономірно постає питання про підбір та використання діагностичного інструментарію, який би дозволив більш повноцінно дослідити перфекціонізм та прокрастинацію особистості.

Найбільш поширеними методами дослідження перфекціонізму та прокрастинації є опитувальники. На даний час розроблено достатньо велику кількість методик для оцінки та кількісного підрахунку рівня вираженості різних показників перфекціонізму та прокрастинації особистості.

Автори психологічного практикуму *розподілили методики на кілька груп*, залежно від їх орієнтації на вивчення таких важливих феноменів:

- 1) схильності особистості до перфекціонізму та аналізу основних структурних компонентів перфекціонізму;
- 2) вивчення типів перфекціонізму особистості (залежно від його спрямованості на активність різних суб'єктів соціальної взаємодії);
- 3) дослідження типів перфекціонізму особистості (залежно від особливостей впливу перфекціонізму на різні аспекти життєдіяльності особистості);
- 4) діагностики рівня вираженості прокрастинації особистості.

Психологічний практикум може використовуватися в системі вищої школи та системі післядипломної освіти у процесі викладання окремого навчального блоку. Окрім того, він може бути складовою частиною у процесі викладання навчальних курсів («Організаційна психологія», «Психологія професійної діяльності», «Технології роботи організаційних психологів», «Проектування професійної кар'єри» та ін.) та проведення різноманітних тренінгів («Тренінг професійної кар'єри», «Тренінг особистісного зростання», «Тренінг самовдосконалення», «Тренінг профілактики професійного вигорання», «Тренінг профілактики перфекціонізму та прокрастинації» та ін.).

Психологічний практикум також може бути корисним студентам та викладачам закладів вищої освіти, слухачам та викладачам системи післядипломної освіти, керівникам та психологам освітніх організацій, з метою здійснення самоосвіти та самовдосконалення та профілактики перфекціонізму та прокрастинації. Він також може бути використаний організаційними психологами під час проведення тренінгів та інших

форм активної роботи безпосередньо в організаціях з метою організаційно-психологічного супроводу персоналу та підвищення ефективності діяльності освітніх організацій.

Розробки, представлені в психологічному практикум, підготовлені в результаті *активної співпраці* з ДЗВО «Університет менеджменту освіти» та Київського університету імені Бориса Грінченка. Вони пройшли *апробацію* під час викладання навчальних курсів в цих освітніх закладах, а також під час проведення майстер-класів, організованих Інститутом психології імені Г. С. Костюка спільно з Українською Асоціацією організаційних психологів та психологів праці, в рамках проведення психологічних форумів з організаційної та економічної психології в ряді міст України (Київ, Кам'янець-Подільський, Славсько, Харків та ін.). Автори висловлюють *щирі подяки керівникам цих організацій* за можливість співпраці, реалізації інноваційних ідей.

Розділ 1. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ОСНОВНИХ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

1.1. ШКАЛА «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» В.ШАУФЕЛІ

(Schaufell, W.B. (2005). Measurement of burnout: A review. In W. B. Schaufell, C. Maslach, T. Marek. (Eds.) *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Research* (pp. 199-215). Washington, DC: Taylor & Francis).

(Карамушка, Л. М., Бондарчук, О.І., & Грубі, Т.В.(2015). *Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України*: монографія. К. - Кам'янець- Подільський: Медобори-2006).

Загальна характеристика методики:

Модель нідерландського вченого В. Шауфелі «Перевірка на життєздатність» передбачає перевірку стійкості людини до проблем і труднощів, які виникають упродовж професійної діяльності.

Англомовний діагностичний опитувальник «Перевірка на життєздатність» було адаптовано на українській вибірці. Шкала «Перфекціонізм» складається з 10 питань, які стосуються бажання зробити все якнайкраще, максимально справитися з професійними обов'язками тощо.

Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Ви ставитеся нейтрально, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "5".

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
<i>Повністю не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Ставлюсь нейтрально</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Повністю згоден(на)</i>

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я – вимоглива людина.	1 2 3 4 5
2.	В роботі не може бути все ідеальним.	1 2 3 4 5
3.	Я ненавиджу недбалих колег.	1 2 3 4 5
4.	Я часто виправляю помилки в роботі моїх колег.	1 2 3 4 5

5.	Дані мною вказівки повинні виконуватися саме так як я сказав.	1	2	3	4	5
6.	Озираючись назад, я часто думаю: «Це могло бути краще».	1	2	3	4	5
7.	У роботі увага має приділятися також і деталям.	1	2	3	4	5
8.	Я зобов'язаний виконувати мою роботу якнайкраще.	1	2	3	4	5
9.	Іноді я роблю свою роботу дуже добре.	1	2	3	4	5
10.	Мені нелегко задовольнитися результатами власної роботи.	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Підрахуйте кількість набраних Вами балів. Чим більше сума набраних балів наближається до 50, тим більше Вам притаманні ознаки перфекціонізму.

Перфекціонізм розглядається як прагнення до неодмінного успіху та досконалості, бажання в усьому бути першим, що спричинює цілковите занурення в роботу, нестачу часу для відпочинку, надмірна відповідальність, чітка установка на кар'єрне зростання; високі вимоги до професійного саморозвитку та підвищення професійної компетентності.

1.2. БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Р. ФРОСТА

(Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468).

Загальна характеристика методики:

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale* або *FMPs*) розроблена групою британських учених Р.Фростом, П. Мартеном, К. Лахартом та Р. Роземблером у 1990 році.

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

Опитувальник складається з 35 тверджень і побудований на шести-компонентній моделі перфекціонізму. Ці компоненти (відповідно, шкали опитувальника) відповідають складовим перфекціонізму концепції Р. Фроста: «особисті стандарти», «організованість», «занепокоєність помилками», «сумніви у власних діях», «батьківські очікування» та «батьківська критика». Крім того, підраховується загальний показник перфекціонізму, що є сумою показників за всіма шкалами крім шкали «організованість».

Інструкція для учасників дослідження:

Уважно оцініть, будь ласка, ступінь Вашої згоди чи незгоди з

кожним пунктом, використовуючи п'ятибальну шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтесь, обведіть "5".

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>
<i>Повністю не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Повністю згоден(на)</i>

Текст опитувальника:

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Мої батьки дуже вимогливі до мене.	1 2 3 4 5
2.	Мені дуже важливо бути організованим.	1 2 3 4 5
3.	У дитинстві мене карали, якщо я не досягав найкращих результатів.	1 2 3 4 5
4.	Якщо я не буду максимально вимогливим до себе, то в результаті стану посередньою людиною.	1 2 3 4 5
5.	Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мої помилки.	1 2 3 4 5
6.	Для мене дуже важливо бути компетентним у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5
7.	Я акуратна людина.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся бути організованим(ою).	1 2 3 4 5
9.	Якщо я з чимось не справляюся в роботі або навчанні, то вважаю себе невдахою.	1 2 3 4 5
10.	Якщо я роблю помилку, я засмучуюся.	1 2 3 4 5
11.	Мої батьки хотіли, щоб я був найкращим у всьому.	1 2 3 4 5
12.	Я ставлю для себе більш складні цілі, ніж більшість людей.	1 2 3 4 5
13.	Якщо хтось виконує завдання на роботі або в школі краще за мене, я відчуваю, що взагалі не впорався із завданням.	1 2 3 4 5
14.	Не впоратися з частиною якоїсь справи для мене рівноцінно повному провалу.	1 2 3 4 5
15.	У моїй сім'ї вважається, що потрібно робити все ідеально.	1 2 3 4 5
16.	Я вмію зосередити всі свої зусилля задля досягнення мети.	1 2 3 4 5
17.	Навіть коли я роблю щось дуже старанно, я часто відчуваю, що зробив це недостатньо добре.	1 2 3 4 5
18.	Я ненавиджу бути в чомусь гірше за інших.	1 2 3 4 5
19.	Я прагну до дуже високих та складних цілей.	1 2 3 4 5
20.	Мої батьки очікували від мене досконалості в усьому.	1 2 3 4 5
21.	Напевно, люди будуть про мене невисокої думки, якщо я з чимось не впораюся.	1 2 3 4 5
22.	Я завжди відчував, що не можу відповідати очікуванням своїх батьків.	1 2 3 4 5
23.	Якщо я роблю щось гірше за інших людей, це означає, що я неповноцінна людина.	1 2 3 4 5

24.	Здається, що інші люди пред'являють до себе менші вимоги, ніж я.	1 2 3 4 5
25.	Якщо я не буду завжди досягати успіху, люди не будуть поважати мене.	1 2 3 4 5
26.	Мої батьки завжди очікували від мене більшого, ніж я сам.	1 2 3 4 5
27.	Я намагаюся бути акуратною людиною.	1 2 3 4 5
28.	Коли займаюся звичайними повсякденними справами, я досить часто відчуваю невпевненість у власних діях.	1 2 3 4 5
29.	Для мене дуже важливо бути акуратним.	1 2 3 4 5
30.	Я повинен досягати кращих результатів у повсякденних справах, ніж інші.	1 2 3 4 5
31.	Я організована людина.	1 2 3 4 5
32.	Я часто не встигаю зробити певну роботу, тому що переробляю її декілька разів.	1 2 3 4 5
33.	Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось «як має бути».	1 2 3 4 5
34.	Чим менше я робитиму помилок, тим більше буду подобатися людям.	1 2 3 4 5
35.	Я завжди відчував, що не зможу відповідати стандартам своїх батьків.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Фактори шкали FMPS.

<i>Шкала</i>	<i>Номер твердження</i>
«Занепокоєність помилки»	9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25, 34
«Особистісні стандарти»	4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
«Батьківські очікування»	1, 11, 15, 20, 26,
«Батьківська критика»	3, 5, 22, 35
«Сумніви у власний діях»	17, 28, 32, 33,
«Організованість»	2, 7, 8, 27, 29, 31

«Занепокоєність помилками» – негативна реакція на помилки, схильність вбачати в помилці невдачу.

«Особистісні стандарти» – схильність висувати надмірно високі стандарти у поєднанні з надмірною важливістю відповідності цим стандартам, що породжує коливання самооцінки й хронічну незадоволеність діяльністю.

«Батьківські очікування» – сприйняття батьків як таких, що мають дуже високі очікування.

«Батьківська критика» – сприйняття батьків як таких, що надмірно критикують.

«Сумніви у власних діях» – перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності.

«Організованість» відображає важливість порядку й організованості.

Крім того, підраховується загальний показник перфекціонізму, що є сумою показників за всіма шкалами крім шкали «організованість».

Розділ 2. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ТИПІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ (ЗАЛЕЖНО ВІД ЙОГО СПРЯМОВАНOSTІ НА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ СУБ'ЄКТІВ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ)

2.1. БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П. ХЬЮІТТА ТА Г. ФЛЕТТА

(Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1989). The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canadian Psychology*, 30, 103–109).

Загальна характеристика методики:

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) розроблена у 1991 році канадськими вченими П. Х'юїттом та Г. Флеттом. Ця шкала дозволяє визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища. П. Х'юїтт та Г. Флетт вважають, що перфекціонізм – це прагнення бути бездоганим в усьому, що визначає величину особистих стандартів індивіда, незалежно від здатності досягти їх.

Опитувальник складається з 45 питань і трьох шкал (по 15 тверджень на шкалу), кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму. Ці три шкали співвідносяться із концепцією П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів та за основу взята об'єктивна спрямованість перфекціонізму: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально-притисаний перфекціонізм».

Згідно з теоретичною моделлю П. Х'юїтт та Г.Флетт виокремили ще один параметр – «перфекціонізм, адресований світу» як переконаність в тому, що у світі все має бути ідеальним, 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 П. Х'юїтта та Г. Флетта позиціонується як багатовимірний, але, по-суті, спирається лише на один параметр – «високі стандарти», які мають різну орієнтацію – «Я», «Інші», «Інші стосовно мене» На сьогоднішній день методика MPS-H показала максимальне підтвердження валідності серед клінічної та неклінічної вибірки. Цей опитувальник доцільно використовувати при діагностиці саме спрямованості перфекціонізму.

Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди із наведеними нижче твердженнями, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися чи ставитеся нейтрально, обведіть "4", якщо повністю погоджуєтесь, обведіть "7".

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден, але бувають винятки</i>	<i>Скоріше, не згоден</i>	<i>Важко визначитися 50/50</i>	<i>Скоріше, згоден</i>	<i>Згоден, але бувають винятки</i>	<i>Повністю згоден</i>

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Працюючи над чим-небудь, я не можу розслабитися, поки не доведу справу до досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я не схильний критикувати людей за те, що вони легко здаються.	1 2 3 4 5 6 7
3.	При спілкуванні з близькими людьми для мене не важливо, наскільки вони є успішними.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Я не критикую своїх друзів, якщо для них є прийнятним те, що не ідеальне.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Мені важко відповідати вимогам оточення.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Все, що роблять люди, повинно бути виконано якісно.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Я ніколи не прагну досягнути ідеалу у своїй роботі.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Люди з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Мене не дратує, коли люди працюють не на повну.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Що краще я виконую певну роботу, то більшого від мене очікують.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Мені не важливо бути досконалим.	1 2 3 4 5 6 7
13.	Все, що я зроблю не надто добре, оцінюватиметься людьми як погана робота.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я прагну бути якомога більш досконалим.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Я багато очікую від важливих для мене людей.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Я прагну бути кращим у всьому, що роблю.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Більшість людей вважають, що я маю бути успішним у всьому, що роблю.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Від оточуючих я не вимагаю багато.	1 2 3 4 5 6 7

20.	Я вимагаю від себе бездоганності.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Я подобатимусь людям навіть тоді, коли не досягну значних результатів у всьому.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Мене не цікавлять люди, які не прагнуть стати кращими.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Мені надзвичайно неприємно знаходити помилки в своїй роботі.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Я не вимагаю багато від друзів.	1 2 3 4 5 6 7
25.	Якщо у мене щось вийшло, це означає, що тепер я змушений старатись ще краще аби догодити оточуючим.	1 2 3 4 5 6 7
26.	Якщо я про щось прошу – це має бути виконано бездоганно.	1 2 3 4 5 6 7
27.	Мене дратує, коли люди помиляються.	1 2 3 4 5 6 7
28.	Я ставлю перед собою високі, важкодосяжні цілі.	1 2 3 4 5 6 7
29.	Важливі для мене люди ніколи не повинні мене підводити.	1 2 3 4 5 6 7
30.	Люди думають про мене добре навіть тоді, коли в мене щось не виходить.	1 2 3 4 5 6 7
31.	Мені здається, що люди надто вимогливі до мене.	1 2 3 4 5 6 7
32.	Я завжди маю працювати на повну силу.	1 2 3 4 5 6 7
33.	Коли я помиляюсь – люди розчаровуються в мені, хоча можуть цього й не показувати.	1 2 3 4 5 6 7
34.	Мені не обов'язково бути досконалим у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7
35.	У моїй сім'ї вважають, що я маю бути бездоганим та очікують від мене це.	1 2 3 4 5 6 7
36.	Я не ставлю перед собою важкодосяжних цілей.	1 2 3 4 5 6 7
37.	Мої батьки не надто розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах життя.	1 2 3 4 5 6 7
38.	Я поважаю звичайних, нічим невидатних людей.	1 2 3 4 5 6 7
39.	Люди очікують від мене лише досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
40.	Я дуже вимогливий до себе.	1 2 3 4 5 6 7
41.	Люди очікують від мене більшого, ніж те, на що я здатний.	1 2 3 4 5 6 7
42.	Я завжди маю бути кращим в навчанні або роботі.	1 2 3 4 5 6 7
43.	Мене не дратує, коли важливі для мене люди стараються не на повну.	1 2 3 4 5 6 7
44.	Люди вважатимуть мене компетентним навіть тоді, коли я зроблю помилку.	1 2 3 4 5 6 7
45.	Я не вважаю, що люди повинні досягати високих результатів у всьому, що роблять.	1 2 3 4 5 6 7

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
<i>Повністю не згоден</i>	1 бал	7 балів
<i>Не згоден, але бувають винятки</i>	2 бали	6 балів
<i>Скоріше, не згоден</i>	3 бали	5 балів

<i>Важко визначитися 50/50</i>	4 бали	4 бали
<i>Скоріше, згоден</i>	5 балів	3 бали
<i>Згоден, але бувають винятки</i>	6 балів	2 бали
<i>Повністю згоден</i>	7 балів	1 бал

Підрахунок балів:

Шкали опитувальника	Прямі твердження	Обернені твердження
«Перфекціонізм, орієнтований на себе»	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
«Перфекціонізм, орієнтований на інших»	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
«Соціально приписаний перфекціонізм»	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44

2.2 ВЕЛИКА ТРИВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ М. СМІТТА, Д. САКЛОФСКИ, Й. СТОЄБЕР, С. ШЕРРІ (в адаптації Т. Грубі)

(Smith, M.M., Saklofske, D.H., Stoeber, J., & Sherry, S.B.(2016). The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 34, 67-687).

(Грубі, Т.В. (2018). Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2 (13), 24-34).

Загальна характеристика методики:

У 2016 році опубліковано «Велику тривимірну шкалу перфекціонізму», авторами якої є М. Сміт, Д. Саклофські, Й. Стоєбер, С.Шеррі (The Big Three Perfectionism Scale). Зазначений опитувальник розроблено із врахуванням недоліків вже існуючого інструментарію для дослідження перфекціонізму особистості. Опитувальник в оригінальній версії складається з 45 тверджень.

Англомовний діагностичний опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» було адаптовано на українській вибірці викладачів закладів вищої освіти. Під час адаптації та стандартизації, а саме, факторного аналізу, 44 пункти-твердження з 45 пунктів- тверджень мали велику факторну вагу та достатню концептуальну взаємозалежність зі шкалами. Однак перший пункт-твердження опитувальника «Я відчуваю потребу в самовдосконаленні» мав малу факторну вагу (0,245), а кореляція пункту-твердження з сумарним балом склала лише 0,015. Тому

даний пункт-твердження було вилучено і остаточний варіант україномовного опитувальника складається з 44 пунктів-тверджень.

Перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує три типи перфекціонізму – «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм». Кожен з вище зазначених типів перфекціонізму складається з декількох шкал. Ці шкали включені в опитувальник з метою збільшення надійності та точності в оцінці та з метою зменшення теоретичної плутанини.

Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтесь, обведіть "5".

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>
<i>Повністю не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Повністю Згоден(на)</i>

Текст опитувальника:

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я намагаюся бути настільки досконалим, наскільки це можливо.	1 2 3 4 5
2.	Для себе я ніколи не погоджуюся на менше, ніж досконале.	1 2 3 4 5
3.	Для мене важливо бути досконалим в усьому, що я розпочинаю.	1 2 3 4 5
4.	Я роблю справу ідеально, або не роблю взагалі.	1 2 3 4 5
5.	Мені завжди потрібно прагнути до ідеалу для того, щоб відчувати свою правоту.	1 2 3 4 5
6.	Я не зможу себе поважати, якщо припиню прагнути досконалості.	1 2 3 4 5
7.	Моя самооцінка залежить від можливості бути досконалим.	1 2 3 4 5
8.	Прагнення вдосконалюватись, наскільки це можливо, дає мені відчуття потреби.	1 2 3 4 5
9.	Моя самооцінка пов'язана з можливістю бути досконалим.	1 2 3 4 5
10.	Коли я помиляюсь, то відчуваю себе невдахою.	1 2 3 4 5
11.	Я відчуваю тривогу через можливість зробити помилку.	1 2 3 4 5
12.	Мене лякає сама навіть думка про помилку.	1 2 3 4 5
13.	Коли я помічаю, що зробив помилку, мені соромно.	1 2 3 4 5
14.	Я засмучуюсь, зробивши навіть незначну помилку.	1 2 3 4 5
15.	Я сумніваюсь у більшості своїх вчинків.	1 2 3 4 5
16.	Я відчуваю невпевненість щодо більшості справ, які я роблю.	1 2 3 4 5
17.	Я маю сумніви щодо всього, що б я не робив.	1 2 3 4 5

18.	Я завжди невпевнений у правильності своїх вчинків/рішень.	1 2 3 4 5
19.	Я схильний сумніватися у правильності своїх дій/вчинків.	1 2 3 4 5
20.	Я ставлюсь до себе критично, коли роблю щось недосконало.	1 2 3 4 5
21.	Коли мій виступ недосконалий, зазвичай, я злюся на себе.	1 2 3 4 5
22.	Я почуваюся розчарованим в собі, коли не роблю щось досить добре.	1 2 3 4 5
23.	Мені важко собі пробачити, коли моя робота недосконала.	1 2 3 4 5
24.	Люди занадто багато очікують від мене.	1 2 3 4 5
25.	Люди розчаровуються в мені, коли я роблю щось недосконало.	1 2 3 4 5
26.	Оточуючі занадто багато вимагають від мене.	1 2 3 4 5
27.	Усі вважають, що я маю бути найкращим.	1 2 3 4 5
28.	Я вимагаю досконалості від моєї родини та друзів.	1 2 3 4 5
29.	Все, що роблять інші, має бути бездоганним.	1 2 3 4 5
30.	Я очікую, що близькі мені люди повинні бути досконалими.	1 2 3 4 5
31.	Люди скаржаться, що я очікую занадто багато від них.	1 2 3 4 5
32.	Для мене важливо, щоб оточуючі робили свою справу бездоганно.	1 2 3 4 5
33.	Я схильний критикувати недоліки інших людей.	1 2 3 4 5
34.	Я розчаровуюсь, коли інші люди припускаються помилок.	1 2 3 4 5
35.	Я незадоволений людьми, навіть якщо вони зробили все, що могли.	1 2 3 4 5
36.	Я одразу вказую на недоліки іншим людям.	1 2 3 4 5
37.	Я заслуговую на особливе ставлення до себе.	1 2 3 4 5
38.	Я вважаю, що оточуючі повинні порушувати правила заради мене.	1 2 3 4 5
39.	Мене бентежить, коли інші люди не помічають мою досконалість.	1 2 3 4 5
40.	Я заслуговую на те, щоб завжди все було по-моєму.	1 2 3 4 5
41.	Я найкращий в тому, що я роблю.	1 2 3 4 5
42.	Я знаю, що я досконалий.	1 2 3 4 5
43.	Інші люди таємно заздять моїй досконалості.	1 2 3 4 5
44.	Інші люди визнають мою перевагу над ними.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

За кожною шкалою знаходимо сумарний бал за вказаними номерами пунктів-тверджень.

№ з/п	Шкала	Номера тверджень	Рівні вираженості
1.	Перфекціонізм, орієнтований на себе	1, 2, 3, 4	низький рівень < 13 середній рівень 13-16 високий рівень >16
2.	Проблеми з самооцінкою	5, 6, 7, 8, 9	низький рівень < 15 середній рівень 15-19 високий рівень >19

3.	Стурбованість помилками	10, 11, 12, 13, 14	низький рівень < 12 середній рівень 12-17 високий рівень > 17
4.	Сумніви у власних діях	15, 16, 17, 18, 19	низький рівень < 9 середній рівень 9-13 високий рівень > 13
5.	Самокритика	20, 21, 22, 23	низький рівень < 12 середній рівень 12-15 високий рівень >15
6.	Соціально-приписаний перфекціонізм	24, 25, 26, 27	низький рівень < 8 середній рівень 8-13 високий рівень > 13
7.	Перфекціонізм, орієнтований на інших	28, 29, 30, 31, 32	низький рівень < 12 середній рівень 12-16 високий рівень > 16
8.	Гіперкритика	33, 34, 35, 36	низький рівень < 9 середній рівень 9-12 високий рівень > 12
9.	Упевненість у тому, що мені усі щось винні	37, 38, 39, 40	низький рівень < 7 середній рівень 7-11 високий рівень > 11
10.	Претензійність	41, 42, 43, 44	низький рівень < 8 середній рівень 8-12 високий рівень >12

Шкала «*Перфекціонізм, орієнтований на себе*» трактується як прагнення до досконалості та переконання, що все повинно бути досконалим та є досить важливим.

Шкала «*Проблеми з самооцінкою*» розглядається як самоцінність та встановлення перфекціоністських стандартів.

Шкала «*Стурбованість помилками*» розглядається як тенденція до надмірних негативних реакцій на передбачувані невдачі та помилки.

Шкала «*Сумніви у власних діях*» відображає невизначеність щодо власної продуктивності.

Шкала «*Самокритика*» вимірює тенденцію до суворої самокритики, коли виконання певної діяльності не є досконалим.

Шкала «*Соціально-приписаний перфекціонізм*» позначає тенденцію сприймати оточуючих, як таких, що вимагають досконалості.

Шкала «*Перфекціонізм, орієнтований на інших*» розглядається як тенденція до нереалістичних очікувань щодо інших.

Шкала «*Гіперкритика*» передбачає різке знецінення дій оточуючих, прискіпливість до їх недосконалості.

Шкала «*Упевненість в тому, що мені усі щось винні*» розглядається як захоплення оточуючих Вашою досконалістю та неперевершеністю.

Шкала «*Претензійність*» позначає стійке уявлення індивіда про

себе як ідеального, значно кращого за інших.

Крім того, для визначення переважаючого типу перфекціонізму за кожним типом знаходимо сумарний бал за вказаними шкалами (номерами пунктів-тверджень).

№ з/п	Тип перфекціонізму	Сума шкал (тверджень)	Рівні вираженості
1.	Жорсткий перфекціонізм	<ul style="list-style-type: none"> • «Перфекціонізм, орієнтований на себе», • «Проблеми з самооцінкою». Твердження: 1-9	низький рівень < 29 середній рівень 29-35 високий рівень >35
2.	Самокритичний перфекціонізм	<ul style="list-style-type: none"> • «Стурбованість помилками», • «Сумніви у власних діях», • «Самокритика», • «Соціально-приписаний перфекціонізм». Твердження: 10-27	низький рівень < 44 середній рівень 44-56 високий рівень >56
3.	Нарцисичний перфекціонізм	<ul style="list-style-type: none"> • «Перфекціонізм, орієнтований на інших», • «Гіперкритика», • «Упевненість у тому, що мені усі щось винні», • «Претензійність». Твердження: 28-44	низький рівень < 36 середній рівень 36-46 високий рівень >46
4.	Загальний рівень перфекціонізму	<ul style="list-style-type: none"> • «Жорсткий перфекціонізм», • «Самокритичний перфекціонізм», • «Нарцисичний перфекціонізм». Твердження: 1-44	низький рівень < 114 середній рівень 114-135 високий рівень >135

«Жорсткий перфекціонізм». Автори опитувальника запозичили назву з «Діагностичного та статистичного керівництва по психічним розладам» (DSM-5), задля підкреслення жорсткої вимогливості до себе, своєчасне бездоганне та безпомилкове виконання діяльності. «Жорсткий перфекціонізм» складається з двох шкал: «перфекціонізм, орієнтований на себе» та «проблеми з самооцінкою».

«Самокритичний перфекціонізм» автори опитувальника запозичили з моделі перфекціонізму Dunkley, D.M., Zuroff, D.C., & Blankstein, K.B. (2003). «Самокритичний перфекціонізм» складається з чотирьох шкал: «стурбованість помилками», «сумніви у власних діях», «самокритики» і

«соціально- приписаного перфекціонізму».

«Нарцисичний перфекціонізм» автори опитувальника запозичили з моделі перфекціонізму Nealis, L.J., Sherry, S. B., Sherry, D.L., Stewart, S.H., & Macneil, M. (2015). «Нарцисичний перфекціонізм» складається з чотирьох шкал: *«перфекціонізм, орієнтований на інших»*, *«гіперкритика»*, *«упевненість в тому, що мені усі щось винні»* та *«претензійність»*.

Незважаючи на те, що нарцисичний тип перфекціонізму достатньо висвітлений в теорії, автори опитувальника пропонують дослідження даного типу перфекціонізму лише для самозвіту, задля визначення ступеня власної «грандіозності» тим людям, які вважають себе досконалими, кращими за інших, і мають нереалістичні очікування.

Розділ 3. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ТИПІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ (ЗАЛЕЖНО ВІД ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ)

3.1. ПЕРЕГЛЯНУТА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Р. СЛЕНІ

(Slaney, R.B. (2001). The Almost Perfect Scale-Revised. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34 (3), 130–145).

Загальна характеристика методики:

У 1992 році Р. Слені та Д. Джонсон розробили опитувальник «Майже досконала шкала» (інший варіант перекладу: «Шкала недосягнутої досконалості») (Almost Perfect Scale, APS), який складається з 32 питань і має 4 шкали: «високі стандарти роботи та прагнення до порядку», «тривога», «прокрастинація» та «взаємостосунки». Згодом була додана шкала «переживання невідповідності власним високим стандартам», а шкала «високі стандарти роботи та прагнення до порядку» розділена. Крім того, шкали «тривога», «прокрастинація» та «взаємостосунки» видалені з опитувальника через недостатню надійність.

Згодом, 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 врахували недоліки попереднього опитувальника.

Р. Слені та ін., взявши за основу «Майже досконала шкала» та враховуючи результати попередніх валідацій, створили модифіковану «Переглянуту шкалу перфекціонізму».

Опитувальник складається з 23 питань та трьох шкал, що вимірюють адаптивний перфекціонізм («високі стандарти» та «організованість/ прагнення до порядку») та дезадаптивний перфекціонізм («переживання невідповідності власним високим стандартам»), як суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним стандартам).

Дана методика більш чітко сфокусована на позитивному (адаптивному) та негативному (деадаптивному) аспектах перфекціонізму. Опитувальник доцільно застосовувати при діагностиці конструктивної та деструктивної форм перфекціонізму.

Інструкція для учасників дослідження:

Наведені нижче запитання призначені для вивчення ставлення людини до себе, власної продуктивності та до інших людей. Не існує правильних або неправильних відповідей. Дайте першу відповідь, що спала на думку. Не роздумуйте занадто довго над окремими питаннями.

Будь ласка, дайте відповідь на всі питання. Відповідайте на питання, використовуючи запропоновану шкалу. Вкажіть на бланку оцінку, відповідну Вашій відповіді.

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>	<i>6 балів</i>	<i>7 балів</i>
<i>Повністю не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Частково не згоден(на)</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Частково згоден(на)</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Повністю згоден(на)</i>

Текст опитувальника:

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я висуваю до себе високі вимоги у роботі або навчанні.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я організована людина.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Я часто переживаю негативні емоції тому, що не можу досягти власних цілей.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Акуратність важлива для мене.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Якщо я не очікую від себе багато чого, я ніколи не досягну успіху.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Власні досягнення ніколи не здаються мені достатніми.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я вважаю, що речі слід класти на свої місця.	1 2 3 4 5 6 7
8.	У мене великі очікування щодо себе.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Я рідко живу у відповідності з власними високими стандартами.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Мені подобається завжди бути зібраним і дисциплінованим.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Всі мої старання ніколи не здаються мені достатніми.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я використовую дуже високі стандарти для оцінювання себе.	1 2 3 4 5 6 7
13.	Я ніколи не задоволений власними досягненнями.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я очікую від себе найвищих результатів.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Я часто турбуюся про те, що не відповідаю власним очікуванням.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Результати моєї роботи рідко відповідають моїм вимогам до себе.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Я не задоволений, навіть якщо знаю, що зробив справу так добре, як міг.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Я намагаюся зробити найкращим чином все, за що беруся.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Я рідко здатний відповідати власним високим стандартам.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Навряд чи я коли-небудь буваю задоволеним результатами своєї роботи.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Навряд чи я коли-небудь відчуваю, що все зробив досить добре.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Я намагаюся наблизитися до досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Часто я відчуваю розчарування після виконання завдання, оскільки знаю, що міг би зробити краще.	1 2 3 4 5 6 7

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Тип перфекціонізму	Шкали опитувальника	Твердження опитувальника
«Адаптивний перфекціонізм»	високі стандарти	1, 5, 8, 12, 14, 18, 22,
	прагнення до порядку	2, 4, 7, 10,
«Деадаптивний перфекціонізм»	переживання невідповідності власним високим стандартам	3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23,

В моделі Р. Слейні в якості центрального параметру у визначенні адаптивності, або дезадаптивності перфекціонізму виступають «*переживання невідповідності власним високим стандартам*» («*discrepancy*») як суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним високим стандартам.

Шкала «*високі стандарти*» характеризується схильністю індивіда висувати до себе високі вимоги у роботі/навчанні, завищеними критеріями оцінки власної діяльності та бажанням наблизитися до досконалості.

Шкала «*прагнення до порядку*» характеризується акуратністю, дисциплінованістю, зібраністю, організованістю та прагненням все ставити на свої місця.

Шкала «*переживання невідповідності власним високим стандартам*» характеризується переживанням негативних емоції через неспроможність досягти намічених цілей; незадоволеністю отриманих результатів через невідповідність власним очікуванням.

3.2. ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ О. ЛОЗИ

(Лоза О.О.(2015). Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців. [Дис. канд. психол. наук, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України]. Інституційний репозитарій Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

<https://ispp.org.ua/2020/05/05/osoblivosti-perfekcionizmu-yak-osobististnoi-risi-derzhavnix-sluzhbovciv/>

Загальна характеристика методики:

О. Лоза розглядає перфекціонізм як особистісну рису, що виражається у прагненні досягати досконалості у різних сферах життєдіяльності і може виявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах (Лоза, 2011).

На думку автора опитувальника, перфекціонізм складається із двох компонентів: «особистісних стандартів» та «поляризації мислення», які можуть бути адресовані собі та іншим (адресації «Я» та «Інші») і виявлятися у сфері індивідуальної діяльності та в

міжособистісних стосунках.

Опитувальник було розроблено в рамках дисертаційного дослідження «Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців».

Інструкція для учасників дослідження:

Тест містить низку тверджень, що стосуються окремих сторін Вашого характеру, а також думок і почуттів з приводу деяких життєвих ситуацій. Будь-ласка прочитайте їх та оцініть ступінь своєї згоди чи незгоди, використовуючи запропоновану шкалу.

1 бал	2 бал	3 бали	4 бали	5 бали	6 бали
<i>Абсолютно не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Скоріше не Згоден(на)</i>	<i>Скоріше Згоден(на)</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Абсолютно згоден(на)</i>

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Навіть якщо я виконую другорядну роботу, все одно вона повинна бути виконана бездоганно.	1 2 3 4 5 6
2.	Я завжди намагаюся довести справу до досконалості, чого б мені це не коштувало.	1 2 3 4 5 6
3.	Кохана людина може повністю покластися на мене, тому що знає, що я намагатимуся бути досконалим у всіх сферах життя для нього (неї).	1 2 3 4 5 6
4.	Мені дуже подобаються діяльні, тямущі люди – професіонали своєї справи	1 2 3 4 5 6
5.	Мій (моя) супутник (супутниця) життя повинна повністю приймати і любити мене таким (такою), яким (якою) я є.	1 2 3 4 5 6
6.	Для мене не існує малозначущих справ, все має бути виконано на «відмінно».	1 2 3 4 5 6
7.	Головне для мене в роботі – виконати її бездоганно.	1 2 3 4 5 6
8.	Кохана людина повинна розуміти мій стан без мого повідомлення йому/їй про це, якщо це не так, то він/вона не розуміє мене зовсім.	1 2 3 4 5 6
9.	В компанії я намагаюся всім сподобатися і скласти на всіх позитивне враження.	1 2 3 4 5 6
10.	Я ненавиджу результат, який не відповідає досконалості.	1 2 3 4 5 6
11.	Я вважаю, що люди повинні прагнути досягати успіхів у тому, чим вони займаються.	1 2 3 4 5 6
12.	Якщо я хоча б раз викрив людину на брехні, для мене це означатиме, що вона мені завжди брехала.	1 2 3 4 5 6

13.	Бути другим(ою) в будь-якій справі для мене все одно, що бути останнім(ньою).	1 2 3 4 5 6
14.	Оточуючим мене людям має бути максимально цікаво й комфортно зі мною.	1 2 3 4 5 6
15.	Я намагаюся бути еталоном дружелюбності й доброзичливості для інших людей.	1 2 3 4 5 6
16.	Я прагну досягти досконалості заради своїх близьких людей.	1 2 3 4 5 6
17.	Якщо люди беруться за справу, то вони повинні виконати її якісно.	1 2 3 4 5 6
18.	Стосунки з іншими людьми я будую таким чином, щоб все було бездоганно.	1 2 3 4 5 6
19.	Виконуючи доручення, люди повинні враховувати всі деталі, наявність хоча б одного упущення рівноцінно провалу виконання всього завдання.	1 2 3 4 5 6
20.	Одна з моїх цілей – бути досконалим(ою) у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6
21.	Я вимагаю від себе кращого виконання повсякденних справ, ніж більшість людей.	1 2 3 4 5 6
22.	У своїх життєвих цілях і завданнях я орієнтуюся на людей, які мають багато досягнень.	1 2 3 4 5 6
23.	Якщо хоч би раз людина виявила свою зневагу до мене, вона ніколи не зможе стати мені другом.	1 2 3 4 5 6
24.	Людина, яка здійснила хибний крок одного разу, здійснить його й вдруге.	1 2 3 4 5 6
25.	Я часто розчаровуюся в людях, оскільки вони не намагаються бути краще, виправляти свої помилки.	1 2 3 4 5 6
26.	Якщо хтось на роботі або в навчанні виконує завдання краще, ніж я, то у мене виникає відчуття, що я взагалі не справляюся з ним.	1 2 3 4 5 6
27.	У спілкуванні з іншими людьми я повинен(на) бути завжди на висоті, в іншому випадку, мене просто не поважатимуть й не цінуватимуть.	1 2 3 4 5 6
28.	Якщо я не буду найцікавішим гостем на вечірці, то мене більше ніколи туди не запросять.	1 2 3 4 5 6
29.	Люди, які багато означають для мене, ніколи не повинні мене підводити.	1 2 3 4 5 6
30.	Кожна людина має прагнути бути професіоналом у своїй роботі.	1 2 3 4 5 6
31.	Я вважаю, що якщо я буду недостатньо хороший(ою), інші люди відмовляться дружити зі мною.	1 2 3 4 5 6
32.	Люди, з якими я спілкуюся, повинні відчувати до мене щиру симпатію.	1 2 3 4 5 6
33.	Я впевнений(а), що справжня дружба передбачає повне взаєморозуміння у всьому.	1 2 3 4 5 6
34.	Я багато чого чекаю від людей, які значущі для мене.	1 2 3 4 5 6

35.	Мої друзі повинні бути готові прийти мені на допомогу за першою вимогою.	1 2 3 4 5 6
36.	Якщо людина хоч би раз продемонструвала свою недобросовісність стосовно роботи, я ніколи більше не зможу покластися на неї.	1 2 3 4 5 6
37.	Невиховані й безтактні люди не можуть мені подобатися, тому я викреслюю їх з кола свого спілкування.	1 2 3 4 5 6
38.	Якщо мій друг (подруга) хоча б раз не виконає дану мені обіцянку, я більше ніколи не проситиму його (її) про допомогу й буду вважати його (її) легковажним(ною).	1 2 3 4 5 6

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

ОСОБИСТІСНІ СТАНДАРТИ				ПОЛЯРИЗАЦІЯ МИСЛЕННЯ	
Особистісні стандарти діяльності		Особистісні стандарти стосунків		<i>Я</i>	<i>Інші</i>
<i>Я</i>	<i>Інші</i>	<i>Я</i>	<i>Інші</i>		
				10	8
1	11	3	4	13	12
2	17	9	5	26	19
6	22	14	25	27	23
7	30	15	29	28	24
20		16	32	31	36
21		18	33		37
			34		38
			35		

На основі отриманих результатів О. Лоза (2015) пропонує розглядати два рівні (високий і низький) вираженості особистісних стандартів та поляризації мислення, як складових перфекціонізму і чотири його форми: «гіперперфекціонізм», «конструктивний перфекціонізм», «деструктивний перфекціонізм» і «гіпоперфекціонізм».

Форми перфекціонізму на основі особистісних стандартів та поляризації мислення як його структурних компонентів.

		Рівень поляризація мислення	
		Високий	Низький
Рівень особист. стандартів	Високий	«Гіперперфекціонізм»	«Конструктивний перфекціонізм»
	Низький	«Деструктивний перфекціонізм»	«Гіпоперфекціонізм»

«Гіперперфекціонізм». Особи вирізняються високими показниками як особистісних стандартів, так і поляризованого мислення. Це означає, що за такої комбінації вони характеризуватимуться завищеними прагненнями досконалості, постановкою надто високих цілей, неможливістю отримати задоволення від виконаної роботи. При цьому надмірно витрачають власний ресурс, постійно перероблюючи й без того гарно виконану роботу, що призводить до виснаження, вигорання та можливої невротизації. Окрім цього, надмірно завищені уявлення про досконалість можуть призвести до відмови від виконання завдання взагалі, через уявну неможливість досягти її у виконанні, а також до міжособистісних конфліктів та напруженості у стосунках. Крім того, можлива прокрастинація – свідоме відкладання виконання визначених дій, незважаючи на те, що це потягне за собою певні проблеми. За таких умов використовуються будь-які приводи, аби відкласти реалізацію задуманого, поки не настає так званий «дедлайн» – строк, після якого вже пізно намагатися надолужити втрачене. При цьому особистість може відчувати як повну апатію та байдужість, так і високу тривожність, почуття провини, страх перед можливими наслідками, тобто перебувати в досить напруженому й нервовому стані. Через прагнення до високих стандартів особа з такою формою перфекціонізму демонструє високу відповідальність і буде постійно розвиватися, щоб досягти ідеального образу себе. Проте виражена поляризація мислення провокуватиме занадто жорстку оцінку себе і дійсності, що виявлятиметься в недостатньо високій самооцінці, нетолерантності, відносно песимістичному погляді на життя та помірній задоволеності ним.

«Конструктивний перфекціонізм». Такі особи вирізняються високим рівнем особистісних стандартів та низьким рівнем поляризації мислення. Таке сполучення сприяє досягненню успіху та задоволеності результатами своєї діяльності й міжособистісних стосунків, що в остаточному вигляді позначається на відчутті особистісної гармонії та благополуччі. Особи цього рівня вміють формулювати досяжні цілі та коригувати їх залежно від ситуації, при цьому допускають можливість як успіху, так і неуспіху, але зберігають оптимізм та позитивний настрій. Рівень високих стандартів, як і в осіб попередньої форми, сприяє відповідальності та прагненню до саморозвитку, звідси адекватна самооцінка. У свою чергу, поляризація не заважає прояву терпимості в сприйнятті дійсності, оптимістичному погляді на неї та задоволеність життям.

«Деструктивний перфекціонізм». Цим особам властиві низький рівень особистісних стандартів та високий – поляризованого мислення.

На думку О.Лози, це найбільш несприятлива форма перфекціонізму, оскільки має таку систему оцінювання, яка обмежується двома протилежними полюсами – дуже добре і дуже погано. Середні варіанти не визнаються. Але, разом із тим, система стандартів не є занадто вимогливою. Така ситуація може пояснюватися кількома причинами: або взагалі відсутні уявлення про досконалість і особистість спрощує для себе оцінювання, користуючись елементарною системою, або вони настільки високі, що одразу нівелюється думка про можливість її досягнення. При цьому, усе ж таки, його існування (уявлення про досконалість) робить неможливим прийняття будь-якого результату, оскільки він апріорно не може бути досконалим. За таких умов особа знімає із себе відповідальність, стає абсолютно нетолерантною, не прагне зростати особистісно та песимістично сприймає дійсність. Звідси формується низька самооцінка та цілковита незадоволеність життям.

«Гіперперфекціонізм». Особи вирізняються низьким рівнем особистісних стандартів та поляризацією мислення. По-суті ці особи є нонперфекціоністами, тобто взагалі не мають або мають слабо виражені перфекціоністичні домагання. Це може призводити до легковажного ставлення до роботи, наявності помилок та невідповідності результатів діяльності, а також до необов'язковості та безвідповідальності в стосунках. Разом з тим, через досить толерантне ставлення до себе й інших, вони можуть бути цілком задоволені собою, вважати себе досить розвиненими та мати високу самооцінку, вирізняючись досить позитивним сприйняттям життя.

3.3. ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Р. ДЖЕНКІНС-ФРІДМАНА ТА Р. БРЕНСКІ, Д. МЕРФІ

(Jenkins-Friedman, R., Bransky, T., & Murphy, D. (1986). *A teacher-report instrument to measure perfectionistic behaviors in school children*. Unpublished instrument, University of Kansas, Lawrence).

(Schuler, P. A. (1999). *Voices of perfectionism: Perfectionistic gifted adolescents in a rural middle school* (RM99140). University of Connecticut, The National Research Center on the Gifted and Talented)

Загальна характеристика методика:

Дана методика (Empowering Gifted Behavior Scale) дозволяє визначити прояв схильної до перфекціонізму поведінки. Складається методика з 22 тверджень, де пропонується з пари тверджень обрати одне.

Шкала «Поведінка, яка перешкоджає досягнення мети» – така поведінка характерна для перфекціоністів, проявляється нетерплячість у очікуванні результатів, уникнення тих справ, у яких можлива невдача.

Шкала «Поведінка, яка стимулює досягнення мети» – така поведінка характерна для неперфекціоністів, визначає задоволеність власними досягненнями, довершеність виконуваної роботи.

Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, уважно прочитайте запропоновані Вам пари тверджень та з кожної пари оберіть те твердження, яке є найбільш характерним для Вас.

Текст опитувальника:

D	Бачу все або в чорному, або в білому кольорі (або як жахливе, або як прекрасне).	Все бачу в сірому кольорі.	E
E	Встановлюю для себе та інших нереалістично високі або занадто низькі цілі.	Встановлюю цілі, яких можна досягти, доклавши зусиль.	D
E	Відокремлюю свої бажання від вимог до себе.	Перетворюю свої бажання в вимоги до самого себе (я хочу отримати = я повинен отримати).	D
D	Негайно хочу досягти цілі. Нетерплячий в досягненні цілей.	Працюю наполегливо, поетапно наближаючись до мети.	E
E	Задоволений власними досягненнями.	Ігнорую власні досягнення, концентруюся на невдачах.	D
E	Мене влаштовує бути «середнячком» в навчанні, роботі.	Не хочу бути «середнячком» у важливих видах діяльності.	D
D	Відкидаю критику і страждаю від неї.	Приймаю та використовую конструктивну критику.	E
E	Моя діяльність характеризується чіткістю і завершеністю.	Я дуже наполегливий щодо акуратності виконуваної роботи.	D
D	Я уникаю занять, в яких можу потерпіти невдачу.	Виконую роботу, незважаючи на ризик зазнати невдачі. Провали сприймаю спокійно. Вчуся на своїх помилках.	E
E	Не відкладаю виконання неприємних і складних завдань.	Мені важко починати виконувати роботу. Часто відкладаю її.	D
E	Виконую роботу як заплановано.	Непослідовний у виконанні роботи.	D

Обробка та інтерпретація отриманих результатів: Підрахуйте загальну кількість тверджень з літерами «D» та «E». Відповіді, що відповідають літері «D», характеризують поведінку, яка перешкоджає досягненню мети – така поведінка характерна для перфекціоністів, проявляється нетерплячість у очікуванні результатів, уникнення тих справ, у яких можлива невдача.

Відповіді, що відповідають літері «Е», вказують на поведінку, що сприяє досягненню мети – така поведінка характерна для неперфекціоністів, визначає задоволеність власними досягненнями, довершеність виконуваної роботи.

Чим більше відповідей з літерою «D», тим більше у Вас виражений перфекціонізм.

Розділ 4. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

4.1. ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ

(Lay, С.Н. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474–495).

Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS)) дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах.

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

Інструкція для учасників дослідження:

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

Текст опитувальника:

1 бал	2 бал	3 бали	4 бали	5 бали
Абсолютно не згоден(на)	Не згоден(на)	Важко визначитися	Згоден(на)	Абсолютно згоден(на)

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5

7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11.	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5
14.	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.	1 2 3 4 5
15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

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

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

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

4.2. ШКАЛА ПРОКРАСТИНАЦІЇ Б. ТАКМАНА

(Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480).

Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана (Tuckman Procrastination Scale) дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень.

Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть "1", якщо Ви ставитеся нейтрально, або Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтесь, обведіть "5". Будь ласка, відповідайте чесно та щиро.

Текст опитувальника:

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден</i>	<i>Повністю згоден</i>

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я відкладаю завершення справ без вагомої причини, навіть коли це дуже важливо.	1 2 3 4 5
2.	Я відкладаю на більш пізній термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються.	1 2 3 4 5
3.	Якщо є визначений термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю до останньої хвилини.	1 2 3 4 5
4.	Я відкладаю прийняття важливих рішень.	1 2 3 4 5
5.	Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок.	1 2 3 4 5
6.	Я вмю знаходити виправдання для «байдикування».	1 2 3 4 5
7.	Я присвячую необхідний час навіть нудним заняттям, таким як навчання.	1 2 3 4 5

8.	Я марную час даремно.	1 2 3 4 5
9.	Зараз я безглуздо витрачаю час, але нічого не можу з цим вдіяти.	1 2 3 4 5
10.	Якщо робота дуже важка, я впевнений, що можу відкласти її на потім.	1 2 3 4 5
11.	Я обіцяю собі: якщо закінчу справу, то я маю право розслабитися	1 2 3 4 5
12.	Якщо я планую що-небудь, то завжди дотримуюся плану.	1 2 3 4 5
13.	Навіть коли я ненавиджу себе за те, що ще не розпочав(ла) діяти, це не допомагає мені.	1 2 3 4 5
14.	Я завжди закінчую важливі справи заздалегідь, з запасом часу.	1 2 3 4 5
15.	Я залишаюся байдужим, навіть якщо знаю, як важливо розпочати цю роботу.	1 2 3 4 5
16.	Відкласти щось на завтра – це не вирішення проблеми.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі та обернені твердження	Номери тверджень
Прямі твердження	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15
Обернені твердження	7, 12, 14, 16

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
<i>Повністю не згоден</i>	1 бал	5 балів
<i>Не згоден</i>	2 бали	4 балів
<i>Важко визначитися</i>	3 бали	3 балів
<i>Згоден</i>	4 бали	2 бали
<i>Повністю згоден</i>	5 балів	1 бали

Підрахунок балів:

- 55-64 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 48-54 балів – середня схильність до прокрастинації;
- 35-47 балів – низька схильність до прокрастинації.

4.3.АНКЕТА «ПРИЧИНИ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ» М. ДВОРНИК

(Дворник, М. С. (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього*: монографія. Кропивницький: Імекс- ЛТД).

Загальна характеристика анкети:

Опитувальник створювався на основі теоретичного аналізу проблеми походження відтермінування і вихідним пунктом було припущення про те,

що час від часу будь-яка особистість може демонструвати ознаки прокрастинації. Анкету розроблено в межах дисертаційного дослідження.

«Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього» М. С. Дворник. Вибірку склали 99 студентів останніх курсів мистецьких та медичних спеціальностей.

Остаточний варіант розробленої анкети містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування:

«Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності».

Інструкція для учасників дослідження:

Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радіше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радіше так»; «однозначно так». Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень. Оцініть наведені твердження за поданою шкалою:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
<i>Однозначно ні</i>	<i>Радше ні</i>	<i>Можливо так, можливо ні</i>	<i>Радше так</i>	<i>Однозначно так</i>

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1 2 3 4 5
2.	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці.	1 2 3 4 5
3.	Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.	1 2 3 4 5
4.	Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ.	1 2 3 4 5
5.	Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно.	1 2 3 4 5
6.	Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.	1 2 3 4 5
7.	Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.	1 2 3 4 5
8.	Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.	1 2 3 4 5
9.	До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно.	1 2 3 4 5
10.	Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат.	1 2 3 4 5

11.	Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.	1 2 3 4 5
12.	Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
13.	Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені.	1 2 3 4 5
14.	Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням.	1 2 3 4 5
15.	Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування.	1 2 3 4 5
16.	Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих.	1 2 3 4 5
17.	Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.	1 2 3 4 5
18.	Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою.	1 2 3 4 5
19.	Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.	1 2 3 4 5
20.	Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
21.	Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.	1 2 3 4 5
22.	Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете.	1 2 3 4 5
23.	Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.	1 2 3 4 5
24.	Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.	1 2 3 4 5
25.	Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.	1 2 3 4 5
26.	Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу.	1 2 3 4 5
27.	Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1 2 3 4 5
28.	Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1 2 3 4 5
29.	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1 2 3 4 5
30.	Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1 2 3 4 5
31.	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.	1 2 3 4 5
32.	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.	1 2 3 4 5
33.	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1 2 3 4 5
34.	Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.	1 2 3 4 5
35.	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	1 2 3 4 5
36.	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1 2 3 4 5

37.	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1 2 3 4 5
38.	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1 2 3 4 5
39.	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода.	1 2 3 4 5
40.	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	1 2 3 4 5
41.	Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підррахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою факторного аналізу. Також можна орієнтуватися на результати дослідження, представлені в монографії, за такими факторами:

Шкала анкети	Номера тверджень	Інтерпретація отриманих результатів
«Недооцінка готовності до виконання завдання»	3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40	Високі показники (максимально 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.
«Подолання страху відповідальності»	17, 18, 19, 36, 38, 39	Високий рівень (максимально 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їхнього виконання.
«Знижений рівень зацікавленості»	5, 7, 8, 22, 33, 37	Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.
«Орієнтація на соціальну винагороду»	10, 14, 16, 24, 25, 27, 31	Досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.

«Схильність до педантизму»	1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41	Високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.
----------------------------	----------------------------	---

4.4. ПРОЕКТИВНИЙ МАЛЮНОК «Я–ВІДПОВІДАЛЬНИЙ» І «Я З ТИХ, ХТО ВСЕ ВІДКЛАДАЄ НА ПОТІМ»

(Дворник, М. С. (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього*: монографія. Кропивницький: Імекс- ЛТД).

Інструкція для учасників дослідження:

Ця методика спрямована на те, щоб з'ясувати Ваші емоційні та особистісні характеристики в типових життєвих ситуаціях.

Уявіть та намалюйте на *Бланку 1* Ваш стан, коли Ви виявляєте обов'язковість та відповідальність щодо виконання необхідних завдань; дайте назву своєму малюнку.

Уявіть та намалюйте на *Бланку 2* Ваш стан, коли Ви відкладаєте на потім, ігноруєте Ваші справи; назвіть свій малюнок.

Інструмент для малювання – кольорові олівці, фломастери.

Не переймайтеся, якщо вважаєте, що не вмієте малювати: зображення можуть бути абстрактними і навіть на перший погляд незрозумілими. Просимо Вас сконцентруватися на своїх переживаннях у запропонованих ситуаціях, аби максимально щиро зобразити їх, але не витратити на малювання забагато часу.

Бланк 1	Бланк 2

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Аналізувати за стандартним алгоритмом інтерпретації проєктивних малюнків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грубі, Т.В. (2018). Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2 (13), 24-34.
2. Грубі, Т.В. (2016). Основні методики діагностики перфекціонізму. *Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції: «Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості»* (м. Харків, Україна, 15–16 січня 2016 року), с. 59–63 Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень»,
3. Дворник, М. С. (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього*: монографія. Кропивницький: Імекс- ЛТД.
4. Карамушка, Л.М., Грубі, Т.В. (2016). Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 45, 35–40.
5. Карамушка, Л. М., Бондарчук, О.І., & Грубі, Т.В. (2015). *Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України*: монографія. К.-Кам'янець-Подільський : Медобори-2006.
6. Лоза, О.О. (2011). Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 1(1), 122–125.
7. Лоза О.О.(2015). Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців. [Дис. канд. психол. наук, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України]. Інституційний репозитарій Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. <https://ispp.org.ua/2020/05/05/osoblivosti-perfekcionizmu-yak-osobististnoi-risi-derzhavnix-sluzhbovciv/>
8. Тополов, Є.В. (2011). *Професійна агресивність особистості*: монографія. К: Видавничий Дім «Слово».
9. Burns, D.D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. November, 34–52.
10. Dunkley, D.M., Zuroff, D.C., & Blankstein, K.B. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234–252.
11. Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
12. Grubi, T.V. (2016). A set of techniques to investigation a perfectionism of personality of scientific and pedagogical staff of the higher school. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 4 (7), 25-31.
13. Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1989). The Multidimensional Perfectionism

- Scale: Development and validation. *Canadian Psychology*, 30, 103–109.
14. Hill, R.W., Huelsman, T.J., Furr R.M., Kibler, J., Vicent, B.B., Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: the perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82 (1), 80–91.
 15. Jenks-Friedman, R., Bransky, T., & Murphy, D. (1986). *A teacher-report instrument to measure perfectionistic behaviors in school children*. Unpublished instrument, University of Kansas, Lawrence).
 16. Johnson, D.P., & Slaney R.B. (1996). Perfectionism: scale development and a study of perfectionistic clients in counselling. *Journal of college student development*, 37, 29–41.
 17. Lay, C.H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474–495.
 18. Mitchell M., & Ambrose, M. (2007). Abusive supervision and workplace deviance and the moderating effects of negative reciprocity beliefs. *Journal of Applied Psychology*, 92(4), 1159–1168.
 19. Nealis, L.J., Sherry, S. B., Sherry, D.L., Stewart, S.H., & Macneil, M. (2015). Towards a better understanding of narcissistic perfectionism: Evidence of factorial validity, incremental validity, and mediating mechanisms. *Journal of Research in Personality*, 57, 11–25.
 20. Schaufeli, W.B., & Bakker, A. The Utrecht Work Engagement Scale. Retrieved from:
https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test_manual_UWES_English.pdf
 21. Schaufeli, W.B., & Taris T.W. (2004). The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS). Retrieved from:
https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Scoring_DUWAS.pdf
 22. Schaufell, W.B. (2005). Measurement of burnout: A review. In W. B. Schaufell, C. Maslach, T. Marek. (Eds.) *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Research* (pp. 199-215). Washington, DC: Taylor & Franc.
 23. Slaney, R.B. (2001). The Almost Perfect Scale – Revised. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34 (3), 130–145.
 24. Schuler, P. A. (1999). *Voices of perfectionism: Perfectionistic gifted adolescents in a rural middle school* (RM99140). University of Connecticut, The National Research Center on the Gifted and Talented.
 25. Smith, M.M., Saklofske, D.H., Stoeber, J., & Sherry, S.B. (2016). The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34 (7), 670– 687.
 - 26.
 27. Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

*Карамушка Людмила Миколаївна
Бондарчук Олена Іванівна
Грубі Тамара Валеріївна*

**ДІАГНОСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА
ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА
ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСВІТНІЙ
ПРАКТИЦІ**

Психологічний практикум

Здано у видавництво 30.09.2022. Підписано до друку 10.10.2022.
Умовн.-друк. арк. 1,73

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
01033. м. Київ, вул. Паньківська, 2
тел./факс: 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.