

**Висновки.** Процес пошуку роботи безробітним реалізується через різні стратегії поведінки, які повинні призвести до бажаного результату відповідно до провідних мотиваційно-ціннісних налаштувань особистості. Якщо дії людини не дають їй задоволення, вони корегуються і, підкорюючись іншим мотиваційно-ціннісним тенденціям, реалізуються в іншій стратегії поведінки.

#### **Література :**

1. Гаврилюк В.В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации (поколенный подход). *Социс.* 2002. №1. С. 96–105.
2. Горошко Л. Психологічні аспекти проблеми активного пошуку роботи безробітними особами. *Зайнятість населення та безробіття.* 2006. №6. С.16–20.
3. Занюк С.С. Психологія мотивації: навч. посібник. К.: Либідь, 2002. 304 с.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.
5. Киричук О.В. Критерії та показники активності апліката в процесі пошуку роботи. *Бюлетень ІПК ДСЗУ.* 2003. №2. С.16–19.
6. Шевандрин Н.И. Основы психологической диагностики: учеб. для студ. высш. учеб. заведений: М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Ч. 3. 336 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ І ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТІВ**

**Грицан А.В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
gritsan\_alyna@gmail.com*

**Актуальність проблеми.** Студентський вік є важливим періодом у житті людини, протягом якого вона визначається зі своїм професійним вибором, формує почуття дорослості та ідентичності, планує своє майбутнє. Однак перешкодою для таких досягнень може стати прокрастинація, при якій людина відкладає до моменту «дедлайну» найважливіші та актуальні справи та завдання, а також прийняття рішень. Хоча прокрастинація тією чи іншою мірою властива всім віковим періодам, найбільше поширення вона має серед студентів. Ще однією перешкодою в ефективному життєвому самоздійсненні може стати перфекціонізм, у якому особистість встановлює собі недосяжно високі стандарти та нереалістичні цілі.

Дослідницька увага до проблеми прокрастинації прикута в дослідженнях таких авторів як П. Стіл, С. Лей, В.С. Ковилін, Я.І. Варваричева, Н. Шухова. Актуальні дослідження Дж. Бурка, Л. Юен [1] та Т.А. Колтунович [2] розкривають Сучасні дискурси розуміння феномену прокрастинації та її становлення в студентському віці. Разом із тим, практично немає однозначно виявлених причин, що зумовлюють схильність «відкладати на потім». У зв'язку з цим виникають питання, що саме впливає на виникнення прокрастинації у студентів, чи пов'язане з нею явище перфекціонізму.

**Мета роботи** – проаналізувати результати емпіричного вивчення особливостей прокрастинації і перфекціонізму у студентів.

**Методика та організація дослідження.** Нами проведене емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 60 студентів (36 дівчат та 24 хлопці) Полтавського національного педагогічного університету, психолого-педагогічного факультету. Для діагностики особливостей прокрастинації та перфекціонізму у студентів пропонуються «Шкала загальної прокрастинації» (С.Н. Lay), багатомірна шкала перфекціонізму Ф'юїта-Флетта та методика вивчення перфекціонізму (П.А. Шулер).

**Результати дослідження.** За результатами дослідження встановлено, що майже половина досліджуваних характеризується вираженою схильністю до прокрастинації (46%), схильні відкладати на потім справи та організувати собі відпочинок для відновлення своїх сил. Низький показник прокрастинації характерний для меншості респондентів (26%), які не схильні відкладати справи на потім, завжди проявляють самоорганізацію і вчасно все виконують.

Студенти-психологи характеризуються вираженими перфекціоністськими прагненням (48%). Вони висувають підвищені вимоги до організації діяльності та свого життя, зовнішності, організації справ та оточуючого простору. Вони прагнуть досягти бажаного і досконалості, відповідності всім необхідним стандартам. На противагу, меншість (20%) характеризуються зниженим показником перфекціонізму, не переймаються питаннями відповідності діяльності, об'єктів чи інших людей певним стандартам, закономірностям. Вони можуть виконувати роботу як завгодно, не зважаючи на її естетичне оформлення.

Найбільш вираженим різновидом даної ознаки є перфекціонізм, спрямований на інших (56%). Ці досліджувані здатністю пред'являти надзвичайно високі вимоги та стандарти по відношенню до інших та бути надзвичайно критичним, навіть до найменших деталей. Перфекціонізм відносно себе менше виражений у досліджуваних (32%), тобто вони меншою мірою висувають підвищені вимоги та стандарти до своєї поведінки, переміщуючи локус уваги на оточуючих людей. Також, майже половина досліджуваних характеризується зниженим показником соціально приписаного перфекціонізму (48%). Це свідчить про відсутність прагнення відповідати стандартам та очікуванням інших та відсутністю переконання, що інші пред'являють надмірно високі вимоги.

Студенти із різним рівнем схильності до прокрастинації характеризуються відмінними показниками перфекціонізму. Так, для прокрастинаторів характерні вищі показники загального рівня перфекціонізму (61%), спрямованого на себе (56%), спрямованого на інших людей (52%) та соціально обумовленого (42%) перфекціонізму. Тобто, такі досліджувані, маючи підвищені вимоги до себе та оточуючих людей, характеризуються схильністю до відкладування справ на потім, з огляду на те, що для них характерні прагнення висувати найвищі вимоги та стандарти до діяльності, яка виконується. Вони прагнуть, щоб все було виконано найкращим чином і тому не швидко

приступають до виконання діяльності, залишаючи поза увагою необхідність її своєчасного виконання.

Натомість, серед респондентів із низьким показником прокрастинації дані щодо вираження перфекціонізму нижчі. Зокрема, для них характерні низькі показники загального рівня перфекціонізму (56%), спрямованого на себе (58%), спрямованого на інших людей (40%) та соціально обумовленого перфекціонізму (67%). Тобто, в даному випадку занижені вимоги до оточуючих людей і до себе, відсутність прагнення ідеального виконання діяльності виступає тим чинником, що не ускладнює виконання завдання студентами та не ускладнює процес їх міжособистісної комунікації.

**Висновки.** Отже, встановлено, що сучасні студенти характеризуються розповсюдженими явищами прокрастинації та перфекціонізму, які поєднуються між собою. Зокрема, ми передбачаємо, що студенти із високим показником прокрастинації, імовірно, характеризуються перфекціоністичними спрямуваннями в сфері діяльності, ставлення до себе та соціального оточення. Натомість, студенти, яким прояви прокрастинації не характерні, не мають вираженої схильності до перфекціонізму в жодній із життєвих сфер.

#### **Література:**

1. Бурка Дж., Юен Л. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева. 2018. 156 с.
2. Колтунович Т.А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. №5(45). С.211-218.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

**Гутиря М. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
marvaspsy@gmail.com*

Вважається, що фактор є рушійною силою, причиною будь-якого процесу і явища, він визначає рух вперед або сповільнює його. У класичному підході фактори поділяються на зовнішні (об'єктивні) і внутрішні (суб'єктивні). Роль останнього у багатьох психологічних процесах часто є вирішальною, оскільки суб'єктом будь-якої діяльності завжди є людина – індивідуальна, неповторна особистість. Професійну готовність психолога можна представити як інтеграцію системи якостей, мотивів і цінностей, знань і практичних навичок, особистого досвіду, що забезпечує усвідомлення соціальної відповідальності та ролі фахівця в суспільстві. Складовою професійної готовності є особистісна готовність студента до діяльності, яка являє собою комплекс особистісних якостей, що формуються і розвиваються шляхом самоактуалізації та відображення власної професійної діяльності [6].