

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
 Ірина ДЕСНОВА
«18» листопада 2024р

**«ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ
У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ»**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти другого
магістерського рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Колосової Лариси Юріївни
Науковий керівник: **Оксана Шпортун**
доктор психологічних наук, професор
Рецензент: доктор філософії за
спеціальністю 053 Психологія, старший
викладач кафедри психології КЗВО
«Вінницька академія безперервної
освіти» **Наталя Пилявець**

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 91 А /
відмінно

Секретар ЕК 
Ольга РЕБРО
«23» грудня 2024р.

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ.....	7
1.1.Аналіз поняття «відкладене життя» в науковій літературі	7
1.2.Чинники, які сприяють формуванню стилю відкладеного життя у дорослому віці в умовах сьогодення	14
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЧИННИКІВ СТИЛЮ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	30
2.1.Обґрунтування методів дослідження	30
2.2.Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	34
2.3.Психокорекційна програма подолання стилю відкладеного життя у дорослому віці в умовах сьогодення	43
Висновки до розділу 2	60
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Відкритий воєнний конфлікт з Російською Федерацією, який розпочався у 2014 році переріс 24 лютого 2022 року в повномасштабне вторгнення, яке триває і донині. Російська армія, не досягнувши на початку вторгнення заявлених Кремлем цілей, веде головні бойові дії на Донбасі, півдні України, Харківщині, а також щоденно обстрілює українські міста, руйнує інфраструктуру, вбиває цивільних. Кардинальне зниження рівня безпеки спричинило зміни у всіх сферах життя і негативно позначилося на здоров'ї та психологічному самопочутті людей. Ми живемо зараз в умовах війни і рахуємо дні в очікуванні перемоги, повернення додому чи певного переломного моменту, після якого нарешті почнеться або повернеться справжнє життя. Синдром відкладеного життя – це особлива форма сприйняття дійсності, перебувати в якій виснажливо для нашої нервової системи[40].

Особливості сучасної реальності, що виявляються у нестабільності, протиріччях та негативних тенденціях розвитку суспільства, вимагають від особистості гнучкості, високого рівня саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги. Проте не кожна людина готова до таких викликів. Сьогодні багато хто з українців ніби перестав відчувати себе в реальності, а все частіше думає про те, як складеться життя в майбутньому. Тривала воєнна травматизація особистості призводить до таких негативних наслідків, як зменшення готовності до співробітництва та співпереживання, падіння довіри до світу, втрата здатності до пошуку нових життєвих перспектив, зниження можливості отримувати задоволення від повсякдення, порушення цілісності, переживання розщепленості, деструктивні зміни ідентичності, зменшення потреби в самореалізації[33, с. 3].

Якщо людина постійно переживає за минуле чи майбутнє. Якщо вона не може жити у проміжку тут і зараз. Якщо свій життєвий сценарій людина будує на тому, що значна кількість важливих справ, речей та дій відбудуться

в майбутньому, сьогодні – лише підготовка, репетиція справжнього життя. Інший розповсюджений варіант сприйняття – «неначасі». «Потім» стає ключовим словом у житті.

Цей психологічний феномен, який у 1997 р. був описаний професором Володимиром Серкіним, як синдром відкладеного життя має негативні наслідки: забирає час і не призводить до позитивного результату. Жити треба тут і тепер. І минуле, і майбутнє – це не реальність, реальність тільки теперішнє. Таким чином, людина нібито пише «чорнетку» власного життя, сподіваючись потім створити «чистовик». Коли професор В.П. Серкін досліджував психологічні та поведінкові особливості жителів півночі, він виявив наступне: приблизно 90% північних жителів були зосереджені на одній меті – переїхати в місця з найкращими кліматичними умовами і розвиненою інфраструктурою. Ось тоді-то і почнеться у них «справжнє життя», коли вони досить розбагатіють для переїзду, зможуть жити в більш комфортних умовах, і все життя «налагодиться».

Такому сценарному патерну, як «Ще не», або «Поки що ні» відповідає гасло: «Я не можу радіти, поки не закінчу роботу». Існують численні варіанти цього сценарію, проте в кожному міститься думка про те, що «нічого доброго не буде до тих пір, поки щось менш гарне не закінчиться». Наприклад: «Життя починається після сорока» або «Коли вийду на пенсію, зможу подорожувати» і т. д.

Термін синдром дає ключ для дослідження цієї теми. Якщо синдромом називається стійка сукупність симптомів із загальним механізмом виникнення і розвитку хвороби і окремих її проявів на різних рівнях організму, то це дає змогу розглядати синдром відкладеного життя як сукупність таких чинників його формування, як: занижена самооцінка, перфекціонізм, нечіткість цілі, страх перед невдачею та майбутнім, тунельне мислення.

Об'єктом дослідження виступає синдром відкладеного життя.

Предмет дослідження – чинники формування стилю відкладеного життя у дорослому віці в умовах сьогодення.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що існує взаємозв'язок чинників формування стилю відкладеного життя (невпевненість у собі; тунельне мислення; страх майбутнього; надмірний перфекціонізм; відсутність власної мрії та невміння розрізняти її з метою) з синдромом відкладеного життя у дорослому віці в умовах сьогодення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості чинників формування стилю відкладеного життя у дорослому віці в умовах сьогодення.

Відповідно до мети, об'єкту і предмету дослідження визначені наступні завдання.

Завдання дослідження:

1.Виявити стан розробки теми чинників формування стилю відкладеного життя у вітчизняній та зарубіжній психології.

2.Визначити особливості формування стилю відкладеного життя у дорослої людини, яка переживає війну.

3.Провести діагностичне обстеження здобувачів освіти на виявлення особливостей формування чинників стилю відкладеного життя.

4.Опрацювати емпіричні дані констатувального експерименту методами математичної статистики, здійснити психологічну інтерпретацію.

5.Розробити корекційну програму, яка зменшить вплив стилю відкладеного життя на психологічне благополуччя та загальний рівень продуктивності, успішності та задоволення людиною життям і допоможе розвивати стратегії для ефективного управління часом та досягнення поставлених цілей.

Методи та методика дослідження: для проведення дослідження були обрані такі методики: методика «Визначення рівня своєї самооцінки»[18], шкала перфекціонізму Дженкінс-Фрідмана та Бренскі-Мерфі[41], тест «Чи страждаєте ви синдромом відкладеного життя?»[31]

Експериментальна база: студенти, які навчаються на спеціальності 053 «Психологія» Українського Національного Університету імені М.П.Драгоманова. Окрім студентів, що навчаються, до групи досліджуваних долучилися респонденти, що пройшли опитування в відкритих соціальних мережах у групах, об'єднаних за професійною тематикою.

Практичне значення проведеного дослідження полягає в можливості використання отриманих теоретичних висновків, практичних результатів і наданих рекомендацій, викладачами закладів вищої освіти, працівниками психологічної служби для здійснення діагностичної та корекційної роботи з людьми, які страждають від синдрому відкладеного життя та його чинників.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дослідження відображено в публікації :

1.Вагабова А.О., Колосова Л.Ю. Чинники формування стилю відкладеного життя у дорослому віці в умовах сьогодення // Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024.с.140-143

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Аналіз поняття «відкладене життя» в науковій літературі.

Термін «синдром відкладеного життя» запровадив у 1997 році вчений В.П.Серкін, який дослідив, що це явище широкого поширення набуло на Півночі, у провінції, та й у великих містах теж, коли люди ще не живуть, а вважають, що після якихось досягнень або після якихось покупок, після якихось подій розпочнеться у них справжнє життя. а поки що вони тільки готуються.

Є досягнення, на які йдуть один. два. три, п'ять років (наприклад на закінчення ВНЗ), і тут ми можемо говорити про те, що людина живе сценарієм досягнення. Але, якщо такий сценарій відкладається на десять, двадцять, тридцять років, ми вже говоримо про те, що людина не живе справжнім життям, а саме живе підготовкою до нього. Ну, природно, починаються невротичні явища, чи хоче людина цього чи ні.

Англієць міг у колоніях жити тридцять-сорок років і всі ці роки вважати, що він не живе справжнім життям, а заживе, коли назбирав грошей, переїде до Англії, купить там будиночок у сільській місцевості, буде прогулюватися з собакою – і ось тоді в нього розпочнеться справжнє життя.

Природно, через тридцять – сорок років йому вже буде п'ятдесят-шістдесят років, коли він вважає розпочнеться справжнє життя. У цьому сенсі сам Кіплінг не вводить термін сценарій відкладеного життя. але сценарій дуже добре описаний[35].

Теорія сценаріїв була вперше сформульована Ерік Берном у співпраці з колегами, серед яких особливо вирізняється Клод Штайнер. У своїх ранніх дослідженнях Берн описував життєвий сценарій як «несвідомий життєвий план». Пізніше він деталізував це визначення, зазначивши, що сценарій – це «життєвий план, створений у дитинстві, вплив якого посилюється батьками,

підтверджується подіями життя та досягає своєї кульмінації під час вибору життєвого шляху».

Сценарій є своєрідним життєвим планом, який дитина формує з урахуванням свого досвіду та обставин. На ці рішення впливають як зовнішні фактори, так і особисті вибори дитини. Навіть у схожих умовах виховання різні діти можуть створювати абсолютно різні життєві плани. Берн ілюструє це прикладом двох братів, матері яких часто повторювала, що вони потраплять до психіатричної лікарні. Один з них став пацієнтом психіатрії, а інший – лікарем-психіатром.

У межах теорії життєвого сценарію «рішення» трактується не так, як у загальноновживаному значенні. Берн наголошує, що дитина приймає рішення про свій сценарій емоційно, ще до набуття мовних навичок, і робить це, спираючись на доступні в її віці способи пізнання реальності.

Берн виділив шість основних типів сценаріїв:

1. «Доки не» – успіх або позитивні події стають можливими лише після проходження труднощів, подібно до подвигів Геракла, які передували його обожненню.
2. «Після» – хороші події завжди супроводжуються негативними, як у випадку з Домоклом, котрий відчув загрозу, коли над ним завис меч.
3. «Ніколи» – недосяжність бажаного, як у Тантала, який у підземному світі не міг втамувати спрагу чи голод, попри видиму близькість води та їжі.
4. «Завжди» – постійне очікування негараздів, подібно до Арахни, яка змушена безперервно плести павутину через прокляття Афіни.
5. «Майже» – неможливість досягти остаточного результату, як у Сізіфа, котрий безуспішно намагався втримати камінь на вершині гори.
6. «Сценарій з відкритим кінцем» – відчуття розгубленості після досягнення мети, як у випадку з Філоменою та Баукісом, які врешті перетворилися на дерева.

Ці патерни відображають різні способи сприйняття життя, закладені в дитинстві, і пояснюють поведінку людини в дорослому віці[44].

Аліна Шумак – гештальт-терапевт, клінічний психолог, психіатр в подкасті «Простими словами» зазначила, що синдром відкладеного життя найчастіше зустрічається у людей віком від 20 до 40 років. Це пов'язано з тим, що підлітки зазвичай не схильні глибоко аналізувати своє життя, а старші люди, навпаки, зосереджуються на реалізації своїх прагнень у теперішньому, оскільки не мають часу на віддалені перспективи, але як і більшість психологічних проблем, синдром відкладеного життя зароджується в дитинстві. Цьому легко можуть сприяти такі фрази від батьків: «закінчиш школу – роби, що хочеш», «буде своя квартира – там і наводитимеш порядки». Так діти під час дорослішання спостерігають та копіюють патерни поведінки оточуючих: і якщо всі навколо зберігатимуть кришталі у сервантах, то й вони, найімовірніше, наслідуватимуть цей приклад. Таким чином, культура та соціум впливають на виникнення синдрому відкладеного життя.

По-перше, християнська ідеологія, яка базується на міфі про потойбіччя: ми зараз можемо поневірятися, страждати, терпіти зневагу до своїх проблем, щоб потім опинитися в раю, де нам буде добре.

По-друге, комуністична ідеологія XX століття, коли ми пожертвували всім заради «світлого майбутнього». І, хоча лад змінився, ідеологічні настанови не змінюються зі зміною уряду, на рівні підсвідомості вони продовжують діяти[16].

Багато психологів ототожнюють поняття «прокрастинація» та поняття «синдрому відкладеного життя», але між ними є суттєві відмінності. Л.В.Філоненко розуміє прокрастинацію як усвідомлений або підсвідомий процес уникнення виконання роботи чи завдання з порушенням усіх дедлайнів, що призводить до незрозумілих і невиправданих пояснень[37].

О. Фролова визначає прокрастинацію як свідоме та ірраціональне відкладання запланованих дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для людини[39].

Причини прокрастинації можуть бути різноманітними: страх успіху (комплекс Іони), страх невдачі, перфекціонізм, тривожність, стрес, неправильне визначення пріоритетів, неспроможність формувати ієрархію цілей, психічні або фізичні розлади, недоліки вольової сфери, відсутність навичок управління часом, низька самооцінка, хронічна втома, емоційне чи професійне вигорання, вплив авторитарного виховання, лінь, відсутність радості від виконання завдань тощо.

Прокрастинація впливає на різні аспекти особистості: мотивацію, емоції, вольові процеси, цінності, когнітивну діяльність. Вона проявляється як психологічна реакція на важливі завдання, які людина відкладає на майбутнє, часто не визначаючи чітких термінів. Це заважає своєчасно розпочати виконання справ або прийняти рішення, що негативно позначається як на професійній діяльності чи навчанні, так і на повсякденному житті. Наприклад, людина може ігнорувати проблеми зі здоров'ям або не звертати увагу на важливі справи, які потребують вирішення.

Така поведінка суттєво ускладнює самореалізацію в професійній, соціальній та особистій сферах[21].

С. Лей вважає, що прокрастинація –це свідоме та ірраціональне відкладання запланованих дій, навіть якщо це може спричинити значні негативні наслідки для особистості[15, с. 59].

О. О. Гліченко аналізує визначення прокрастинації у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників та зазначає, що її можна розглядати як поведінкову схильність до затримок і відкладання завдань; як усвідомлене і добровільне відкладання важливої діяльності, попри розуміння можливих наслідків; як порушення саморегуляції, проблеми з вольовими процесами та самоорганізацією; як спосіб захисту від психологічного напруження або конфлікт між важливими обов'язками та більш приємними альтернативами [6, с. 78].

Прокрастинація часто пов'язана із синдромом відкладеного життя, також відомим як невроз відкладеного життя. Це проявляється у звичці

відкладати повноцінне життя на майбутнє, очікуючи на ідеальний момент, щоб почати жити так, як хочеться. Людина вважає, що варто лише трохи почекати та потерпіти, і цей момент настане. Такий підхід особливо характерний для перфекціоністів, які відкладають виконання завдань до останньої миті, усвідомлюючи, що не зможуть виконати їх на ідеальному рівні.

На думку С. А. Находа, важливо враховувати тип перфекціонізму. Здоровий перфекціонізм знижує схильність до прокрастинації, тоді як патологічний – навпаки, підвищує. У дорослому віці ймовірність прокрастинації значно зменшується, якщо людина здатна адекватно оцінювати свої можливості й ставити перед собою високі, але досяжні цілі [22, с. 69 – 70].

Прокрастинація, на нашу думку, стосується відкладання на потім небажаних чи неприємних завдань, тоді як «синдром відкладеного життя» характеризується відкладанням на майбутнє приємних і бажаних справ. Цей синдром проявляється у відчутті, що людина ніби не живе справжнім життям, а перебуває у стані очікування кращого, готуючи своєрідну "чернетку". Таке ставлення найчастіше притаманне людям з невротичними рисами, тоді як психологічно здорова особистість зазвичай вирішує свої проблеми, а не відкладає їх на невизначений час.

«Синдром відкладеного життя» проходить через три стадії:

Початкова стадія: Людина починає замислюватися над своїм життям, ставить собі питання на кшталт «що я тут роблю?» або «чому я це роблю?». В цей період вона ще не може точно визначити, що саме не влаштовує.

Стадія усвідомлення: Особа чітко розуміє, чого їй бракує для щастя, і визначає, які дії потрібно здійснити для досягнення поставленої мети.

Стадія вибору: Настає момент, коли необхідно прийняти рішення – «зробити або не зробити», «змінити або залишити все як є». Чим довше людина перебуває в цій стадії, тим складніше їй зважитися на крок до

реалізації своїх бажань. Тривале перебування на останньому етапі може суттєво ускладнити досягнення мрії та втілення задумів[40].

Дослідники виділяють кілька основних причин розвитку «синдрому відкладеного життя»:

1. Неправильне виховання: Звичка відкладати важливі справи часто формується ще в дитинстві. Це може бути наслідком недостатньої уваги з боку батьків, що не стимулює дитину проявляти активність, або надмірної опіки, яка позбавляє її самостійності. У таких умовах діти швидко звикають уникати відповідальності.

2. Підвищена зайнятість: Люди з перевантаженим графіком і ненормованим робочим днем часто відчують незадоволення своїм життям. Постійно мріючи про майбутні зміни, вони втрачають здатність насолоджуватися теперішнім моментом.

3. Невпевненість у собі: Людина, яка сумнівається у власних силах, схильна уникати відповідальності та ухвалення рішень, оскільки боїться помилитися.

4. Емоційна нестабільність: Часті стреси призводять до страху прийняття рішень, адже людина побоюється, що її вибір лише погіршить ситуацію. Постійна напруга змушує уникати не лише відповідальності, але й реальності, зосереджуючись на очікуванні кращого майбутнього. Цей фактор вважається одним із ключових у розвитку «синдрому відкладеного життя»[2].

Фрази на кшталт «Коли закінчиться війна, я почну жити», «Як тільки настане мир, я здійснию свої давні мрії», або «Зміняться обставини – знайду нову роботу» є проявами тенденції відкладати життєві рішення на майбутнє. У цих думках закладено ідею відтермінування, що часто здається раціональною через прагнення уникнути невизначеності та непередбачуваності результатів прийнятих рішень.

Еволюційно людський мозок налаштований прогнозувати негативні сценарії, адже це допомагало уникати ризиків та обирати безпечніші шляхи для виживання. У короткостроковій перспективі це справді є вигідною

стратегією. Однак без певного рівня ризику людство не розвинуло б адаптаційні механізми, які забезпечили довгострокове виживання у змінному світі. Таким чином, внутрішня система ухвалення рішень коливається між униканням ризику («аби не сталося нічого поганого») та активною діяльністю («щоб подолати виклики та досягти розвитку»).

У стані хронічного стресу, особливо такого тривалого, як війна, мозок схильний обирати енергозберігаючу стратегію. Це призводить до формування так званого когнітивного «синдрому відтермінованого життя» – мислення, яке базується на очікуванні сприятливіших зовнішніх умов для змін. У довгостроковій перспективі така поведінка створює ефект «життя на паузі»[25].

Проведений аналіз свідчить, що обрання стратегії «відтермінування» пов'язане з різними чинниками. Серед них – стиль виховання, який формує риси тривожності та невпевненості, що заважають людині брати на себе відповідальність за виконання завдань та посилюють страх невдачі. Це також впливає на мотиваційну сферу особистості, знижуючи її готовність діяти та досягати своїх цілей.

1.2. Чинники формування стилю відкладеного життя у дорослому віці в умовах сьогодення

На виникнення синдрому відкладеного життя впливають декілька факторів, як поодиночі, так і разом: невпевненість у собі; тунельне мислення або, іншими словами, зацикленість на чомусь конкретному; страх майбутнього; надмірний перфекціонізм; відсутність власної мрії та невміння розрізняти її з метою.

Коли ми просимо людей поміркувати про ті фактори, які змушують їх відкладати справи на потім, вони часто кажуть: «Ми живемо в конкурентному суспільстві! Від усіх постійно чекають на ідеальне виконання роботи. Просто неможливо впоратися з таким тиском».

І справді, якби в гонитві за успіхом ми виконували всі вимоги, які на нас звалюються, то були б зайняті цілодобово сім днів на тиждень. Бути успішним у контексті нашої культури – це означає мати велику кількість грошей, владу, престиж, красу, гострий розумом – усе разом. Але за цим ховається ще один сенс: «Якщо у вас немає всього цього, з вами щось не так».

Культурне середовище встановлює просто шалений темп життя і нав'язує до неможливості високі стандарти. Якби причина була тільки в цьому, від синдрому відкладеного життя страждали б усі.

Є чимало людей, які під тиском середовища демонструють не стільки нездатність ефективно працювати, скільки прояви різних психофізичних проблем: трудоголізм, депресію, психосоматичні захворювання, алкоголізм, наркоманію та різні фобії. А є люди, які, навпаки, почуваються щасливими, коли живуть під тиском 24 години на добу 7 днів на тиждень[4, с.17].

За даними досліджень П.Хьюїтта, Г.Флетта, К.Донована Перфекціонізм проявляється у трьох основних формах:

1. Суб'єктно-орієнтований перфекціонізм – спрямований на себе.
2. Об'єктно-орієнтований перфекціонізм – зосереджений на очікуваннях від інших людей.
3. Соціально прописаний перфекціонізм – визначається впливом суспільних норм і очікувань[46].

Суб'єктно-орієнтований перфекціонізм найчастіше зустрічається серед людей з високими досягненнями, включаючи обдарованих та академічно успішних осіб. Для таких людей характерне прагнення досягати найвищого рівня досконалості. Це може мати позитивні аспекти, зокрема встановлення високих особистих стандартів, внутрішню мотивацію до самовдосконалення, здатність концентруватися на меті, а також готовність ставити перед собою амбітні завдання та наполегливо працювати над їх досягненням.

Разом із цим йдеться про високу самокритику і жорстку самодисципліну, схильність до рефлексії, прискіпливу оцінку власної діяльності і особистих досягнень. Висока самокритичність може перерости в

самозвинувачення, що ускладнює адекватне сприйняття своїх недоліків і невдач.

Об'єктно-орієнтований перфекціонізм проявляється в прагненні встановити надзвичайно високі стандарти для інших людей, що призводить до їхньої постійної перевірки на відповідність цим вимогам. Така людина часто виявляє незадоволеність результатами діяльності інших, не готова прощати помилки і недосконалості, вимагаючи від них досягнення досконалості.

Соціально прописаний перфекціонізм полягає у вірі людини, що вона повинна відповідати вимогам, встановленим соціальним оточенням. Це включає дотримання стандартів, представлених в суспільному дискурсі, щоб здобути схвалення, уникнути негативних оцінок і соціальної ізоляції. Такі стандарти часто надзвичайно високі, що досягти їх майже неможливо.

Для кожної з цих форм перфекціонізму характерний відповідний дискурс, в якому яскраво відображені амбівалентна сутність і амбівалентний зміст перфекціонізму.

Крім того, перфекціоністський дискурс якнайкраще ілюструє двополюсну природу цього феномену, де на одному полюсі уявляється виключно позитивний його модус(на якому перфекціонізм описується як нормальний, конструктивний, функціональний, здоровий, позитивний), а на другому – модус суто негативний(де перфекціонізм постає виключно як аномальний, девіантний, деструктивний, нездоровий, патологічний, тощо).

Таке двоїсте бачення перфекціонізму актуалізує питання про кордони між нормальною та девіантною його формами, а також про межу, за якою переваги перфекціонізму перетворюються на численні ризики.

Не випадково чимало дослідників перфекціонізму порушували питання про «хороший» і «поганий» перфекціонізм і критичну межу, за якою перфекціонізм, як вияв здорового прагнення до самовдосконалення і самоактуалізації перетворюється на одержимість і залежність від власних деструктивних когніцій, тобто на невротичну адикцію[46].

Одну з прийнятних і не суперечливих систем мотиваційних, когнітивних, афективних та поведінкових критеріїв «хорошого», адаптивного і «поганого», неадаптивного перфекціонізму запропонувала Н.Г.Гаранян.

На її думку, до критеріїв нездорового перфекціонізму належать:

1) мотиваційні (нереалістично високі стандарти і домагання; уникання невдачі; демотиваційний вплив помилок; домінування егоцентричних та егоїстичних мотивів і цілей; суворі самокритика в разі відсутності успіху; сприйняття самовдосконалення як обов'язку);

2) когнітивні (дисфункціональні когнітивні схеми; спотворені соціальні когніції; порівняння себе з іншими не на свою користь; концентрація на помилках і невдачах; недиференційоване сприйняття дійсності, очікувань і вимог з боку інших; неадекватні уявлення про власні можливості і можливості інших, страх невдач і помилок);

3) афективні (страх, тривога, депресія, висока соціальна тривожність; незадоволення від діяльності, відсутність радісних переживань від роботи; відчуття безглуздості життя);

4) поведінкові (надмобілізація копінг-ресурсів або, навпаки, уникання діяльності через невпевненість у власній спроможності її реалізувати; неадаптивні тактики вибору цілей в діапазоні надмірно важких; компульсивні тенденції, сумніви у собі, у своїй досконалості, у власному професіоналізмі; соціальна пасивність; вивчена безпорадність)[5].

Отже, з одного боку, перфекціонізм є потужною рушійною силою, яка спрямовує індивідуальні та колективні соціальні суб'єкти на шлях розвитку й самовдосконалення, а з другого - енергія перфекціонізму може бути спрямована не так на самовдосконалення, як на саморуйнування, природне прагнення досконалості перетворюється на деструктивну, невротичну адикцію і виявляється в руйнівній, агресивній чи ауто агресивній поведінці.

На думку С.Петерса, Л.Сільвермана, це відбувається в разі, коли одночасно активуються щонайменше три симптоми:

1) встановлені самою людиною (чи нав'язані їй іншими) стандарти усвідомлюються нею як нереалістично високі і практично недосяжні;

2) бажання їх дістатися є таким великим, що майже перетворилося на одержимість, на ідею фікс;

3) переконання в тому, що жодний результат, крім ідеального, досконалого, є неприйнятним, не піддається сумніву[46;47].

Поведінка невротичного перфекціоніста часто викликана страхом перед неуспіхом. Оскільки ці люди побоюються можливих помилок і невдач, вони часто відкладають початок роботи. Через занадто високі вимоги до себе, вони переживають тривогу, сором і провину. Під час виконання завдань їхня увага фокусується на власних недоліках та можливих помилках, що не дозволяє їм відчувати задоволення від результатів, навіть якщо робота виконана добре.

Глибокі почуття неповноцінності та вразливості призводять до постійних саморуйнівальних зусиль, і будь-яке завдання стає черговим викликом.

Патологічний перфекціонізм часто супроводжується низкою дезадаптивних характеристик, таких як:

ірраціональне мислення,
схильність до самокритики,
самозвинувачення та звинувачення інших,
прокрастинація,
низька ефективність у професійній діяльності,
низька самооцінка,
підвищений ризик суїцидальної поведінки.

Основними рисами особистості з невротичним перфекціонізмом є:

невдоволення досягнутими результатами,
високі вимоги до себе,
страх перед невдачею,

фокусування на власних недоліках і страху перед помилками, що призводить до затягування початку будь-якої діяльності.

Самооцінка є важливим аспектом синдрому відкладеного життя, оскільки вона визначає ставлення людини до своїх досягнень, критичність до себе та сприйняття успіхів і невдач. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особистості, оскільки пов'язана з потребою в самоствердженні та рівнем домагань. Вона виступає як частина процесу саморегуляції і піддається зовнішньому впливу[13, с. 163].

Самооцінка є важливим індикатором психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я визначається як стан психічної сфери, в основі якого лежить загальний душевний комфорт, що забезпечує адекватну психоемоційну та поведінкову реакцію. Це залежить як від біологічних, так і соціальних потреб, а також від можливостей їх задоволення. О. Б. Сидоренко підкреслює, що на психічне здоров'я значний вплив мають гігієнічні, соціальні, економічні та психологічні фактори, серед яких самооцінка є ключовим елементом емоційного благополуччя[30, с. 43].

Самооцінка може як стимулювати, так і стримувати активність людини. Невпевненість у собі, тривожність, негативні емоції, втрата почуття власної гідності та хворобливе ставлення до невдач пов'язані з низькою самооцінкою, яка фокусується на недоступних цілях і змушує людину змінювати себе для досягнення бажаного життя. З іншого боку, завищена самооцінка може проявлятися в підозрілості, упертості, агресивності, грубості та нетерпимості до критики.

Самооцінка виконує важливі функції в особистісному розвитку, зокрема регулятивну, визначаючи, як людина ставиться до своїх досягнень і невдач. А. В. Захарова виокремлює різні типи самооцінки: прогностичну, актуальну та ретроспективну.

Прогностична самооцінка дозволяє оцінити власні можливості перед початком діяльності,

актуальна — під час виконання завдання,

а ретроспективна — аналізує результати після виконаної роботи.

Ці види самооцінки взаємопов'язані і доповнюють один одного в процесі саморегуляції поведінки.

Самооцінка також має вплив на мобілізацію внутрішніх ресурсів і творчий потенціал, сприяючи адаптації до нових умов і досягненню цілей.

Формування самооцінки залежить від різних факторів, таких як характер діяльності, спілкування з оточенням, успішність, фізичні дані та підтримка з боку близьких. Водночас самооцінка має зворотний вплив на поведінку, взаємодію з іншими людьми та результативність діяльності[26].

В підґрунті самооцінки, на думку Джеймса, лежить дихотомія задоволення самим собою. Вчений зазначає, що існують два типи самооцінки: самовдоволення і незадоволення собою. Для кожного з цих видів існує широкий спектр синонімів. До позитивних проявів належать гордість, самовдоволення, пиша, суєтність, самошанування, зарозумілість і марнославство, а до негативних — приниження, збентеження, невпевненість у собі, сором'язливість, зневажливе ставлення до себе, розкаяння та відчай.

Джеймс висловив припущення, що, крім цих двох протилежних класів почувань, кожній людині притаманний (як він називає) «середній тон самопочуття», що є автономним і «зовсім незалежним від наших об'єктивних підстав бути задоволеними чи незадоволеними». Таке самопочуття є незалежним від продуктивності включення людини у соціум – сприятливого чи несприятливого для неї.

Цей, на перший погляд, ніби парадоксальний результат впливу соціуму дістає підтвердження у прикладах варіативності самооцінки обернено пропорційно до реальних досягнень людини у соціумі. Джеймс стверджує, що людина, яка потрапила в складні умови, може залишатися незворушною та самовдоволеною, тоді як інша, що користується повагою та має успіхи в житті, може залишатися невпевненою в своїх силах до кінця.

Разом з тим Джеймс наголошує на доміантній ролі соціуму у становленні самооцінки – при цьому дихотомія «успіху – неуспіху» є визначальною у її розвитку.

Людина, чия особистість має широкий досвід і яка завжди досягала успіху завдяки власним зусиллям, з високим соціальним статусом, оточена друзями і славою, мало ймовірно, що буде піддаватися сумнівам чи недовірою до своїх сил, як це могло бути в молодості. Натомість особа, яка зазнала кількох невдач поспіль, може занепасти духом в середині життєвого шляху, страждати від невпевненості в собі та поступатися перед викликами, що не перевищують її можливостей[8, с.138-139].

Стосовно синдрому відкладеного життя можна говорити про різні види страхів і тривог, але найчастіше це генералізований тривожний розлад, для якого характерна непереносимість невизначеності, тунельне мислення. Це стан, за якого людина зациклюється на одній надцінній ідеї, наприклад, схуднути, розбагатіти, вступити до університету, отримати роботу мрії, і через це забуває або не зважає на реальне життя. Але насправді в цьому стані зміщується увага та відбувається підміна понять. Людина вирішує, що тільки зайва вага чи брак професійного досвіду стоять між нею та щасливим життям[24].

Простіше кажучи, людина з тунельним мисленням здатна бачити лише ті речі, які знаходяться в полі зору. Інші об'єкти стають недоступними. В таких умовах може виникнути «звуження свідомості» або «тунельне бачення», коли увага людини фокусується лише на негативних аспектах ситуації. Це призводить до того, що вона не здатна об'єктивно оцінити ситуацію і не може знайти способи для вирішення проблеми. Психологічна і емоційна напруга посилюється через зростаючу тривогу щодо можливого негативного розвитку подій, що формує песимістичне сприйняття майбутнього.

Людина бачить обмежену частину картини світу, виходячи зі своїх переконань, відомих їй фактів та їхньої інтерпретації.

Існують непохитна віра у власну правоту та досить категоричні судження. Людина не сприймає чужу думку, не дослухається до іншої точки зору. Все нове відхиляється, оскільки це викликає страх. Людина не визнає своїх помилок. У мисленні немає напівтонів: є лише «білі» та «чорні», не більше, не менше. Більше того, якщо власник тунельного мислення розглядає щось або когось «погано», він ніколи не змінить свою думку.

Як результат, неможливість адекватно побачити ситуацію, зрозуміти значення того, що відбувається, зробити правильні висновки. Крім того, людина пам'ятає багато подій минулого лише частково, переважно негативні моменти, не згадуючи деталей та позитивних емоцій.

Нобелівський лауреат з економіки Деніел Канеман описав і експериментально довів типовий механізм мислення під назвою WYSIATI (What You See Is All There Is – «Що ти бачиш, те і є»).

Система швидкого мислення формує закінчені й переконливі картини, виходячи з обмеженого набору доступних фактів і припущень, не турбуючись про їхню кількість та якість і не запитуючи «Що ще мені потрібно знати?». Мозок прагне до когнітивної легкості. Без свідомих зусиль і спротиву стереотипам людина схильна до поспішних висновків. Що важливо, такий режим мислення у нас увімкнений за замовчуванням[32].

З погляду когнітивної психології, тунельне бачення виникає, коли увага зосереджується на обмеженій кількості аспектів ситуації, що відбувається під час сильного стресу, особливо у разі загрози. Хоча це не завжди відповідає реальності, деякі люди схильні до цього явища більше, ніж інші.

Наприклад, було припущено, що інтроверти мають більшу схильність до тунельного бачення порівняно з екстравертами, оскільки інтроверти, за визначенням Айзенка, характеризуються вищим рівнем базової активації кори головного мозку і схильністю до більш високого рівня тривожності[47].

Тунельне бачення спостерігається рідше у дітей та людей похилого віку порівняно з людьми середнього віку, що пов'язано з різницею в активації

кортикальних процесів. Водночас, досвід зіткнення з об'єктивними загрозами збільшує ймовірність виникнення тунельного бачення у людей.

У медичному контексті термін «тунельне бачення» зазвичай описує зменшення периферичного зору, як у випадку з глаукомою. Люди, які страждають від цього порушення, можуть бачити тільки центральну частину свого поля зору, що створює враження бачення через тунель. В психології цей термін має більш абстрактне значення[3].

Один з різновидів полювання на зайців наочно демонструє тунельне мислення. Особливість полювання полягає в надзвичайно цікавій поведінці тікаючого зайця. На відкритій місцевості, побачивши ввімкнені фари, заєць тікає від наздоганяючої машини тим шляхом, в напрямку якого падає світло, тобто шляхом, зручним для погоничів. Страх не дозволяє йому зістрибнути в темряву, заховавшись у високій траві. Напрямок його руху стає передбаченим, а заєць перетворюється на легку здобич.

Ефект поведінки тікаючого зайця часто переноситься в наше життя, коли хтось зустрічається із якоюсь травмою. Його прийнято називати тунельним мисленням і найчастіше людина зустрічається з ним після найважчих та найбільш болючих потрясінь. Ми ігноруємо підтримку рідних, близьких та друзів, ми забуваємо про кар'єру, інтимне життя та власні захоплення, побачивши напрямок світла, прожектор якого є нашим болем.

Часто рухаючись автоматично в певному напрямку, ми не поглядаємо на сторони нашого життя, яке починає відбуватися без нас. Ми можемо йти, не озираючись, в напрямку болючого світла роками, а потім поглянувши навколо побачити дорослих дітей, заяву на розлучення від дружини та погане соціальне становище як результат нашої пасивності. Якщо не відгукуватись на життя, яке минає обабіч – фінал цієї втечі завжди однаковий[29].

До чинників синдрому відкладеного життя відносять і страх майбутнього як реакцію на невизначеність, невпевненість, очікування чогось невідомого. Коли людина не має можливості планувати своє життя, вона відчуває роздратування, занепокоєння та стрес. Страх майбутнього може

виникати у різних сферах життя людини: в економічній, соціальній та духовній через невизначеність, негативний досвід у минулому та страх провалу або невдачі[12].

Страх невдачі пов'язаний з небажанням переживати такі емоції, як страждання від незакритої потреби мати бажане, розчарування, зневіра у власних силах, відчуття втрачених можливостей, втрата надії. Аспекти, які змушують людину боятися невдачі, можуть бути пов'язані з усвідомленням свого «провалу», боротьбою зі своїми переживаннями, небажанням починати все з початку..

У 1980 році в міжнародну класифікацію хвороб було введено поняття «соціальний страх». Однак явище соціальних страхів було описано ще в XVIII столітті психіатрами з Німеччини, Англії та Японії. Вони проявлялися під час реформ і важких соціально-економічних умов, особливо серед молоді. У цей період молоді люди не вірили у своє професійне майбутнє, їхня діяльність була малоефективною, вони відмовлялися від шлюбу та дітей і часто страждали від невротичних розладів.

За спостереженнями лікарів, соціальні страхи стали поширеним явищем у нашій країні. Існує припущення, що цей феномен є результатом сучасних вимог, змін у цінностях та соціальних стереотипах[7].

О. О. Прилутська зазначає, що соціалізація страху відбувається у трьох сферах: діяльність, самосвідомість та спілкування. Вона виявляється в зниженні прагнення до підвищення професійної майстерності та освоєння нових видів діяльності, скороченні міжособистісного спілкування і його спрощенні, а також у деформації "Я-образу", зниженні самооцінки і погіршенні ставлення до себе[27].

Ю. В. Щербатих виділяє страх невдачі серед різних форм соціальних страхів. Цей страх пов'язаний з переживанням можливості не досягти успіху в будь-якій діяльності. Страх невдачі є загальним, інтегрованим страхом перед негативними наслідками неналежного виконання певної діяльності. Стійке переживання цього страху може бути зумовлене кількома факторами, серед

яких основними є схильність робити загальні висновки на основі окремих випадків і оцінка результату діяльності лише за кінцевим результатом, не враховуючи індивідуальні особливості людини та її зусилля[42].

Соціальний страх можна визначити як емоцію, яка виникає у відповідь на ситуацію, що сприймається як загроза. Він проявляється у вигляді очікування чи передбачення небезпеки, такої як невдача, критика, втрата тощо.

Дослідження показали, що між соціальними страхами та мотивацією уникнення невдач існує позитивний кореляційний зв'язок. Посилення мотивації уникнення невдач сприяє зростанню соціальних страхів, і навпаки, посилення соціальних страхів може збільшити мотивацію уникати невдач. Якщо мотивація досягнення успіху переважає над мотивацією уникнення невдач, це допомагає зменшити рівень соціальних страхів.

Наступний чинник синдрому відкладеного життя – відсутність власної мрії та невміння розрізняти її з метою. В той час, коли країна продовжує відстоювати свою незалежність та суверенітет Швидкі зміни в суспільно-політичній ситуації та економічна нестабільність сприймаються та переживаються кожною особистістю по-різному.

Це спричиняє появу в свідомості багатьох людей, які належать до різних груп (військові, внутрішньо переміщені особи, емігранти та ті, хто залишився в Україні), негативних емоційних станів, таких як тривожність, пригніченість, обмеженість перспективи життя, невпевненість у майбутньому. У таких умовах особливо важливим стає вивчення того, як ставляться життєві цілі в ситуаціях соціальної нестабільності.

Індивід, який визначив свої цілі, є «суб'єктом, що усвідомлює, чого він хоче (життєві плани, цілі, ідеали), що він може (свої можливості, таланти), хто він є (цілі, ідеали), а також те, що від нього очікує суспільство і колектив, готовий функціонувати в соціальних взаємодіях»[28, С. 66].

Особливостями життєвого самовизначення в порівнянні з професійним і особистісним є:

1. Широкий, всебічний характер образу і стилю життя, притаманних соціокультурному середовищу, в якому перебуває людина;
2. Вплив стереотипів суспільної свідомості, характерних для цього культурного середовища;
3. Залежність від економічних, соціальних, екологічних та інших об'єктивних факторів, які визначають умови життя для різних вікових, гендерних, соціальних та професійних груп.

Отже, вибір життєвого шляху індивідом не обмежується питаннями «ким бути» і «яким бути», що стосуються професійного та морального самовизначення. Важливіше питання – «як жити», тобто вибір загального стилю й способу життя, що визначає життєве самовизначення.

Життєве самовизначення включає: умови для щасливого життя в майбутньому; планування часу життя; фактори, які індивід враховує при плануванні майбутнього; образ самовизначення, що очікується; способи досягнення поставлених цілей; умови й фактори, що сприяють або заважають досягненню цих цілей[14].

В умовах війни становлення стратегічних життєвих цілей та світоглядних орієнтирів ускладнюється рядом соціальних і психологічних проблем, людина потерпає від впливу зовнішніх обставин і не керує своїм життям.

Відсутність чіткого плану дій або навіть невідомість, з чого почати, можуть сприяти синдрому відкладеного життя. А в наш час часто людям просто страшно. Вони не знають, як планувати свою кар'єру, професійну реалізацію, дітей, сім'ю чи особисте життя, якщо, наприклад, у країні війна, хаос. Людина думає, що раз усе погано, не слід планувати майбутнє. Або інша крайність – можуть бути прагнення, бажання та плани, але вони панічно бояться їх втілювати[20].

Висновки до розділу 1.

За три роки воєнного стану в Україні люди поволі змушені звикати до звуків сирен повітряної тривоги, невтішних новин, блокувань, військових зі зброєю тощо. Відчуття дереалізації, коли людина думає, що події, які відбуваються навколо неї є несправжніми: що це сон або фільм жахів з часом призвело до таких негативних наслідків, як втрата впевненості у собі та власних силах, тунельне мислення, страх майбутнього, перфекціонізм, тривожність та депресія. Кризові стани, спровоковані війною можуть негативно впливати на можливості людини, погіршувати її працездатність, слугувати причиною психосоматичних розладів, загалом суттєво погіршувати якість життя[19]. Людей з СВЖ умовно можна розділити на три групи.

1. Ті, хто обмежують себе, «відрізають» соціальні зв'язки, забороняють собі ті речі, що перешкоджають досягненню мети, поки не отримають бажане. І лише після отримання освітнього ступеня або підвищення, стануть вільними у своїх почуттях та діях.

2. Люди, які відтермінують власні бажання доти, поки мрія партнера не буде досягнута.

3. Третя група сподівається, що омріяне прийде саме собою і обирає стратегію вичікування, тим самим економить невелику кількість ресурсу.

В складних умовах воєнного часу «синдром відкладеного життя» найбільш помітний у наших представників таких категорій населення: внутрішньо переміщені особи, люди, які отримали статус «біженця» за кордоном та ті, хто залишилися в Україні, на території якої продовжуються військові дії.

Однак, важливо пам'ятати, що війна не спричиняє синдром, а лише може стригерити прояв певної поведінки[16]. Разом з тим, при правильному оцінюванні власних відчуттів, переживань та знаходженні конструктивного рішення, людина здатна перейти на інший, більш високий ступінь свого розвитку, який дозволить їй у майбутньому вирішувати даного роду проблеми на більш досконалому та результативному рівні.

Тому надзвичайно важливо володіти психологічною грамотністю щодо розуміння кризових ситуацій, їх різновидів і причин їх виникнення.

Попри все вищенаведене в суспільстві з'являються приводи не лише для горювання, але й для радощів. Формат для тих чи інших святкувань кожен обирає на свій розсуд. Психологи пояснюють бажання радіти життю щомиті, доки є можливість, переосмисленням цінностей у період загрози.

Тож фахівці радять не відкладати життя на потім, сприймати ситуацію такою, якою вона є, пристосовуватися до нових реалій.

Маленькі радощі можуть покращити емоційний стан і це дасть більше ресурсу для роботи, волонтерства чи іншої суспільно корисної діяльності. Натомість безкінечне картання себе не спонукає до дії чи кращого самопочуття, а навпаки зупиняє та пригнічує. Корисно знаходити час також і для гумору, адже завдяки цьому мозок людини перезавантажується, а це, у свою чергу, надає сили не застрягати у негативних станах, рухатися вперед.

Ніхто не має права заборонити людині писати чернетку свого життя, маючи десь глибоко всередині генеральну ідею, що ось потім, колись все буде по-іншому – і щастя буде повноцінним, і я буду іншим, і світ навколо мене зміниться. Хотілося б тільки, щоб ця ілюзія не отруювала дні, які ми проживаємо сьогодні, не обділила наших близьких елементарною людською увагою і теплом з нашого боку, а зрештою не стала причиною важкого розуміння, що потім так і не настало[35].

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЧИННИКІВ СТИЛЮ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

2.1.Обґрунтування методів дослідження

Дослідження психологічних особливостей прояву чинників стилю відкладеного життя у дорослому віці в умовах сьогодення проводилося відповідно до поставленої мети: виявлення впливу окремих вагомих чинників СВЖ на формування стилю відкладеного життя.

Група складалася з 65 жінок (див. рисунок 2.1). Найбільш представленою була вікова група 25 – 45 років (40 людей) – 61,5% опитаних, категорія 46 – 65 років включала 25 людини – 38,5% опитаних. До даної вибірки потрапили студенти, які навчаються на спеціальності 053 «Психологія» Українського Національного Університету імені М.П.Драгоманова. Окрім студентів, що навчаються, до групи досліджуваних долучилися респонденти, що пройшли опитування в відкритих соціальних мережах у групах, об'єднаних за професійною тематикою.

Для проведення дослідження були вибрані такі методики: «Оцінка рівня самооцінки», шкала перфекціонізму Дженкінс-Фрідмана та Бренскі-Мерфі, а також тест «Чи страждаєте ви синдромом відкладеного життя?».

Методика «Оцінка рівня самооцінки», призначена для вивчення самооцінки особистості (Додаток 1). Головною метою цієї методики є отримання інформації про те, як особа оцінює себе в різних аспектах життя та діяльності.

Методика включає 20 тверджень, до яких надаються три варіанти відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?). Кожен варіант відповідає власній поведінці людини в подібній ситуації.

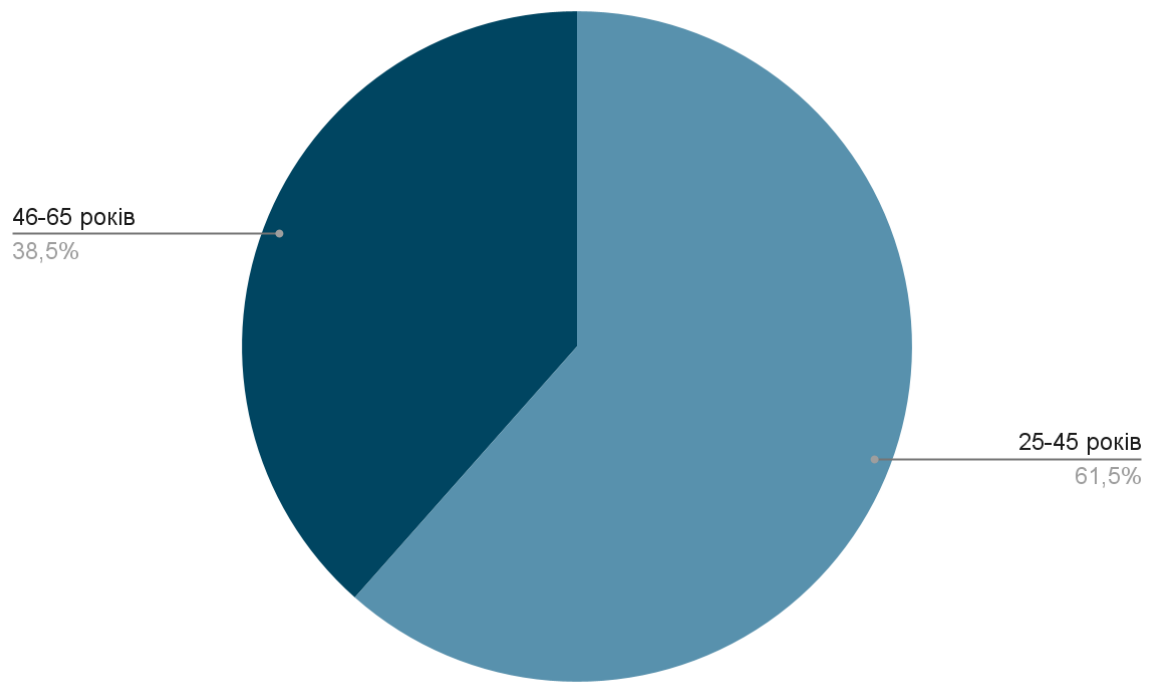


Рисунок 2.1. Розподіл досліджуваних за віком

Підраховується кількість позитивних відповідей (+) спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Другий результат віднімається від першого. Кінцевий результат варіюється в межах від -10 до +10.

Діагностується занижена самооцінка, адекватна самооцінка, завищена самооцінка в досліджуваних.

Інтерпретація результатів:

- від -10 до -4 вказує на занижену самооцінку;
- від -3 до +3 свідчить про адекватну самооцінку;
- від +4 до +10 вказує на завищену самооцінку.

Шкала перфекціонізму Дженкінс-Фрідмана та Бренскі-Мерфі (1986) допомагає визначити рівень схильності до перфекціоністської поведінки. Методика складається з 22 тверджень, де респондент має вибрати одне з двох варіантів.

Перша шкала оцінює поведінку, що перешкоджає досягненню мети, яка властива перфекціоністам. Це проявляється у нетерпеливості при очікуванні результатів та униканні завдань, де є ймовірність невдачі.

Друга шкала визначає поведінку, що сприяє досягненню мети, притаманну неперфекціоністам. Вона проявляється у задоволеності досягнутими результатами та високому рівні виконання роботи.

Інтерпретація результатів: Відповіді, що містять літеру «D», вказують на поведінку, яка заважає досягненню мети і характерна для перфекціоністів.

Відповіді з літерою «E» вказують на поведінку, що допомагає досягти мети, притаманну неперфекціоністам. Чим більше відповідей з літерою «D», тим вище рівень перфекціонізму.

Тест «Чи страждаєте ви синдромом відкладеного життя?» визначає, чи схильні ви жити майбутніми планами або насолоджуватись теперішнім. Кожна відповідь оцінюється балами, і підсумковий результат визначає вашу схильність до відкладання:

18–25 балів: Ви не відкладаєте важливі речі і любите діяти негайно.

26–40 балів: Ви вмієте балансувати між важливими справами та відпочинком.

40–49 балів: Ви схильні відкладати життя на потім, але варто навчитися розпоряджатися часом і насолоджуватися моментом після досягнення результату.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

За результатами тесту на синдром відкладеного життя були отримані такі результати (Рисунок 2.2): з 65 опитаних

18 – 25 балів набрали 10,8% опитаних респондентів

26 – 40 балів набрали 80% опитаних респондентів

40 – 49 балів набрали 9,2% опитаних респондентів.

Лише 10,8% опитаних не згодні відкладати життя на потім.

9,2% опитаних можуть роками жити з думками про щасливе майбутнє, в очікуванні слушного моменту, відчуваючи себе спостерігачами власного життя.

Більшість опитаних не страждають хронічним синдромом відкладеного життя. Але вони схильні до відкладання справ, що може впливати на їхні результати та досягнення. Працювати вони можуть не зацікавлено, рівно настільки, наскільки від них вимагають. Вони не ризикують експериментувати-притримують сили на потім. Намагаються розподіляти події на важливі і другорядні. Іноді дозволяють собі полінуватися, подивитися улюблені фільми. І це теж добре, якщо це в міру.

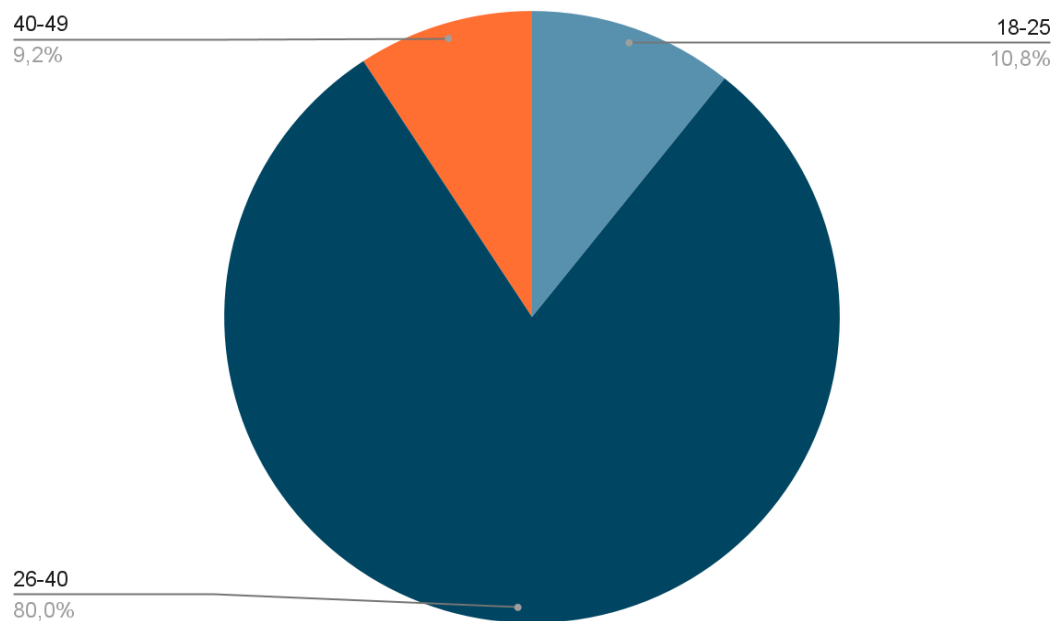


Рисунок 2.2 – Показники рівня СВЖ.

Охарактеризуємо детальніше результати за кожною методикою.

За результатами методики «Визначення рівня своєї самооцінки» було виявлено, що

3,9% опитаних у категорії 26 – 40 балів мають занижений рівень самооцінки,

43.1% опитаних показали адекватний рівень самооцінки, решта

52,9%-завищений (Рисунок 2.3).

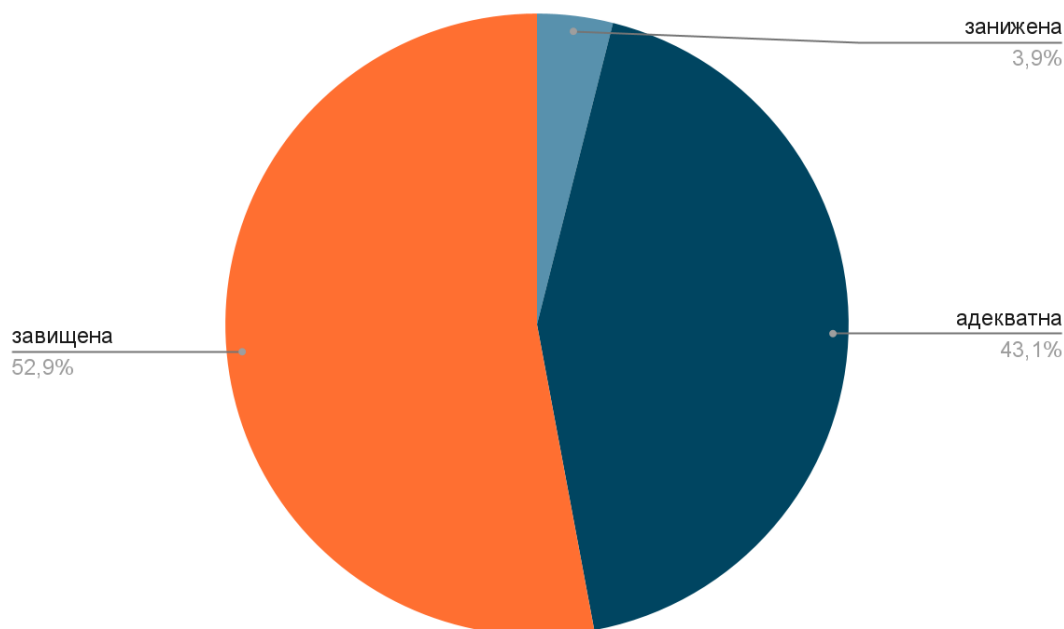


Рисунок 2.3. Рівень самооцінки СВЖ 26 – 40 балів

43,1% опитаних категорії СВЖ 26 – 40 балів мають адекватну самооцінку. Такі особистості вміють розумно оцінювати свої можливості та досягнення. Вони демонструють адекватну критичність до самих себе, намагаються оцінювати свої досягнення та невдачі з об'єктивної точки зору, що допомагає їм ставити реалістичні цілі та досягати їх на практиці, реалізовувати свій потенціал і долати труднощі. Поряд з цим 52,9% респондентів оцінюють себе вище, ніж їхні реальні досягнення. Такі люди проявляють надмірну впевненість в собі, мають обмежену критичність до власних можливостей та можуть мати перекручену уяву про свої здібності, що може бути наслідком надмірної самовдоволеності або бажання створити позитивний образ перед іншими. реалістичного сприйняття власних здібностей і досягнень.

У категорії 40 – 49 балів діаграма виглядає таким чином:

16,7% опитаних мають занижений рівень самооцінки,
 66,7% опитаних показали адекватний рівень самооцінки, решта
 16,7% – завищений(Рисунок 2.4).

Тобто рівень СВЖ вищий, а кількість респондентів з неадекватною самооцінкою нижча. Лише у 16,7% респондентів, які хронічно відкладають своє життя на потім занижена самооцінка. У таких людей можуть бути прагнення, бажання та плани, але вони панічно бояться їх втілювати, вони вважають, що ніколи не впораються зі справою, тому не варто й починати.

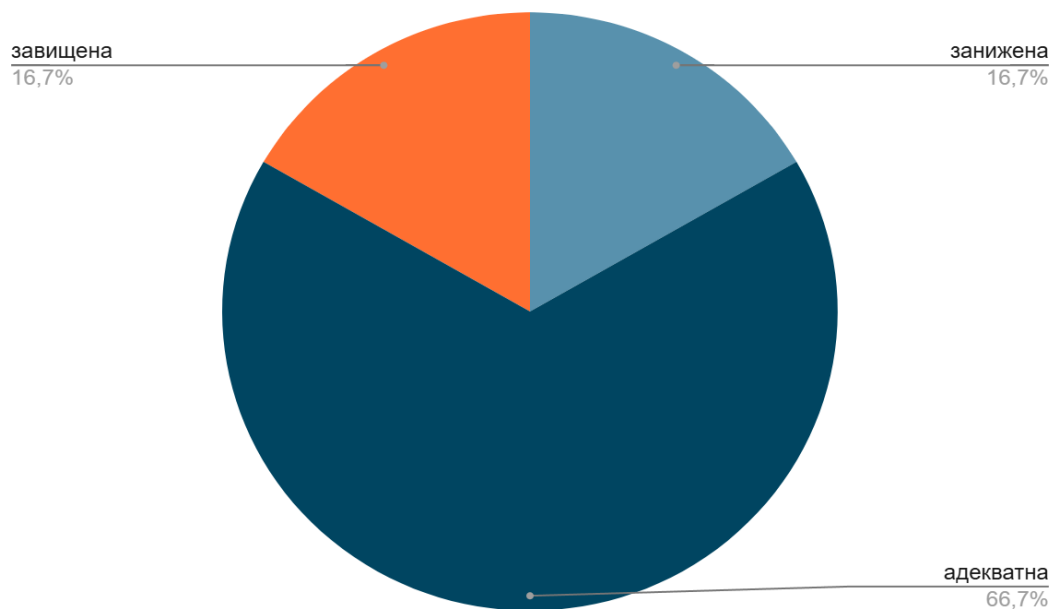


Рисунок 2.4. Рівень самооцінки СВЖ 40 – 49 балів

Згідно тестування по шкалі перфекціонізму Дженкінс-Фрідмана та Бренскі-Мерфі в категорії 26-40 балів – 38,5% опитаних страждають на перфекціонізм та відповідно 61,5% – неперфекціоністи (Рисунок 2.5).

Та серед опитаних 40 – 49 балів СВЖ перфекціоністами є – 83,3%(Рисунок 2.6) та 16,7% не є перфекціоністами.

Можна зробити висновок, що більшість респондентів категорії 26 – 40 балів СВЖ задоволені власними досягненнями та довершеністю виконуваної роботи, дисципліновані, відповідальні та цілеспрямовані, здорові люди, які знають чого хочуть й роблять для досягнення своєї мети все можливе.

Можна зробити висновок, що серед людей, які хронічно страждають на синдром відкладеного життя більший відсоток перфекціоністів.

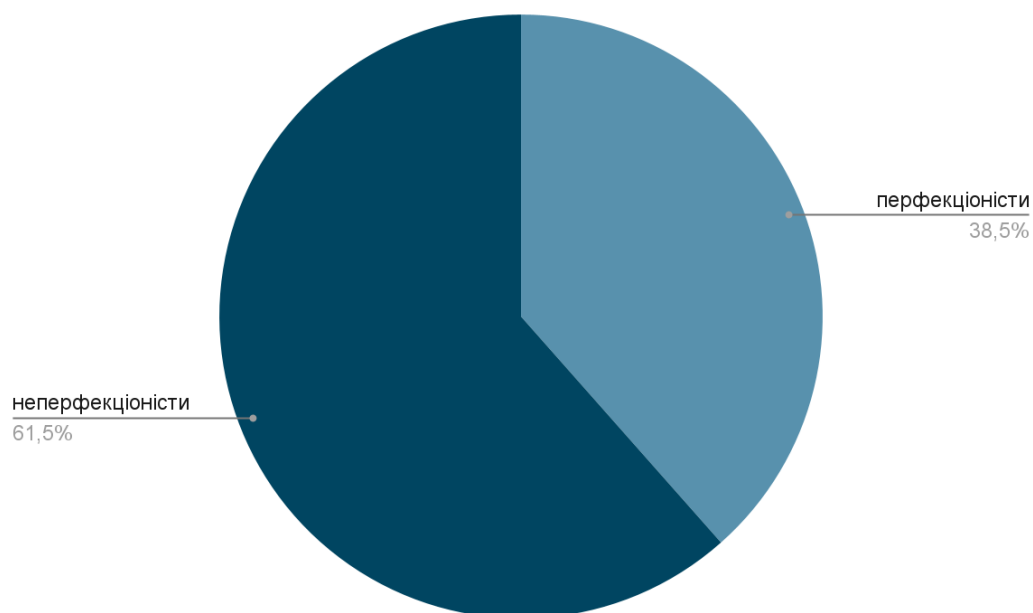


Рисунок 2.5 Показники рівня перфекціонізму опитаних СВЖ 26 – 40.

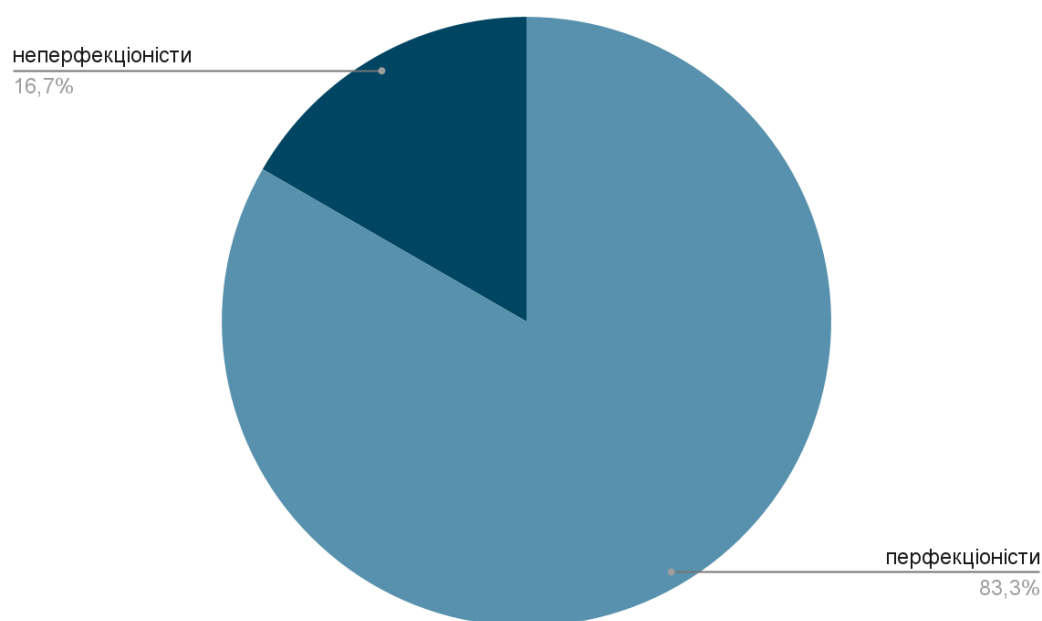


Рисунок 2.6 Показники рівня перфекціонізму опитаних СВЖ 40 – 49.

Статистичний аналіз результатів опитування

Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена — це непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними, яка була розроблена Чарльзом Спірменом. Він оцінює, наскільки добре можна описати відношення між

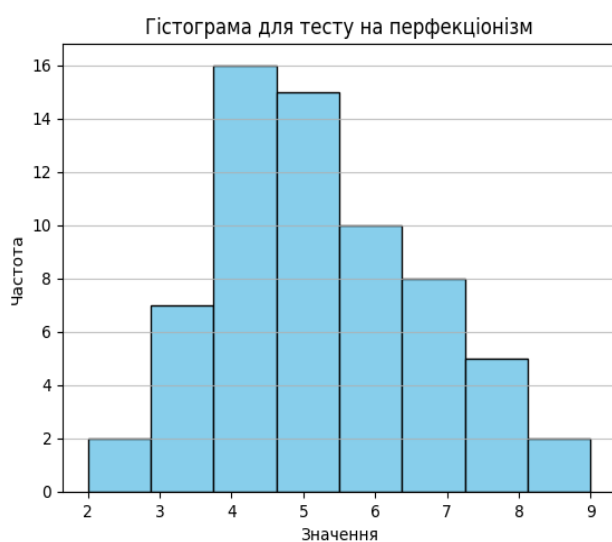
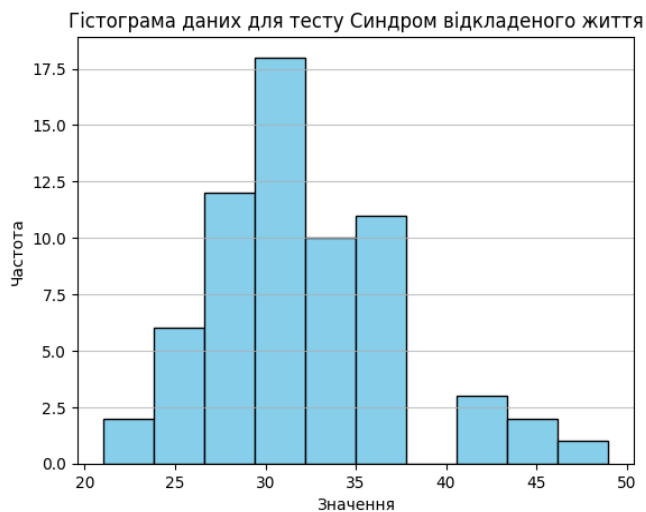
змінними за допомогою монотонної функції. Коли немає однакових значень у даних, коефіцієнт Спірмена дорівнює 1 або -1 , що відбувається, коли кожна змінна є монотонною функцією іншої змінної. Цей коефіцієнт підходить для безперервних та дискретних змінних, включаючи порядкові.

Коефіцієнт кореляції Спірмена обчислюється як коефіцієнт кореляції Пірсона між ранжованими значеннями змінних. Для вибірки з обсягом n , множини X_i та Y_i перетворюються в ряди x_i та y_i , після чого обчислюється коефіцієнт.

Знак коефіцієнта вказує на напрямок зв'язку між незалежною змінною X і залежною змінною Y . Якщо Y збільшується при збільшенні X , коефіцієнт кореляції є додатнім. Якщо Y зменшується при збільшенні X , коефіцієнт кореляції від'ємний. Якщо коефіцієнт кореляції дорівнює нулю, це означає, що між змінними немає монотонного зв'язку.

Збільшення коефіцієнта Спірмена означає, що X та Y наближаються один до одного, створюючи монотонний зв'язок. Коли X і Y мають ідеальний монотонний зв'язок, коефіцієнт кореляції Спірмена дорівнює 1. Ідеальний монотонний зростаючий зв'язок означає, що різниці між значеннями X і Y мають однаковий знак, а ідеальний спадний зв'язок — протилежний знак.

Коефіцієнт кореляції Спірмена називають «непараметричним», оскільки він дозволяє оцінити зв'язок між змінними без вимоги знання параметрів їх спільного розподілу.



У нашому випадку бачимо, що для тесту на самооцінку розподіл не нагадує нормальний (дзвоноподібний):



Тому скористаємось непараметричними методами. Наприклад, використаємо коефіцієнт Спірмена.

Оскільки у нас 3 тести, проведемо визначення попарної кореляції між величинами.

1. Припущення

Оскільки у нас три ряди даних для тестів, можна висунути такі припущення:

1. Синдром відкладеного життя і самооцінка:

- Вища схильність до синдрому відкладеного життя може бути пов'язана із заниженою самооцінкою (негативна кореляція).

2. Синдром відкладеного життя і перфекціонізм:

- Особи з високим рівнем перфекціонізму можуть сильніше відкладати справи на потім (позитивна кореляція).

2. Обчислення попарної кореляції

Обчислимо коефіцієнт кореляції та (**р-значення**) — це статистичний показник, який використовується для оцінки достовірності результатів статистичного тесту.

Тести, між якими визначається взаємозв'язок	Коефіцієнт кореляції	р- значення
Синдром відкладеного життя ↔ Самооцінка	-0.53	0.000
Синдром відкладеного життя ↔ Перфекціонізм	0.50	0.000

1.Кореляція між синдромом відкладеного життя і самооцінкою:

Кореляція: -0.53 (помірно негативна)

p-value: 0.000 (статистично значуща)

Це свідчить про наявність помірно негативної кореляції між синдромом відкладеного життя і самооцінкою. Тобто, чим сильніше людина схильна відкладати справи на потім, тим нижча її самооцінка. Така кореляція є статистично значущою ($p\text{-value} < 0.05$), що вказує на реальний взаємозв'язок між цими змінними.

2.Кореляція між синдромом відкладеного життя і перфекціонізмом:

Кореляція: 0.50 (помірно позитивна)

p-value: 0.000 (статистично значуща)

Це вказує на помірно позитивну кореляцію між синдромом відкладеного життя і перфекціонізмом. Тобто, люди, схильні до перфекціонізму, частіше відтягують виконання завдань або справ. Це також статистично значущий результат ($p\text{-value} < 0.05$), що підтверджує реальність цієї взаємозалежності.

Результати:

- **Синдром відкладеного життя ↔ Самооцінка:** Коэффициент кореляції становить -0.53 (потужна негативна кореляція), що підтверджує наше припущення. Люди з низькою самооцінкою мають більше схильності до відкладання важливих рішень на потім.

- **Синдром відкладеного життя ↔ Перфекціонізм:** Коэффициент кореляції становить 0.50 (позитивна помітна кореляція), що також підтверджує наше припущення. Люди з високим рівнем перфекціонізму більше схильні відкладати дії через страх перед помилками та бажанням зробити все ідеально.

Висновки:

Наша гіпотеза підтвердилася:

- Є значна негативна кореляція між синдромом відкладеного життя і самооцінкою, що підтверджує, що люди з високою самооцінкою менше відкладають рішення.
- Є помітна позитивна кореляція між синдромом відкладеного життя і перфекціонізмом, що підтверджує нашу ідею про те, що перфекціонізм може бути фактором, що веде до відкладання

2.3. Психокорекційна програма подолання стилю відкладеного життя у дорослому віці в умовах сьогодення.

Психокорекційна програма орієнтована на людей, які виявили у себе ознаки синдрому відкладеного життя.

Метою програми є:

1. Підвищення рівня самооцінки учасників.
2. Подолання перфекціонізму.
3. Подолання синдрому відкладеного життя.

Основним завданням програми є усунення психологічних труднощів, що не дозволяють людині самоактуалізуватися в житті. Вони досягаються за допомогою таких вправ:

- вправи з усвідомлення негативних думок та їх трансформації на позитивні;
- вправи на формування оптимізму та розвиток позитивного погляду на життя;
- розвиток вміння визначати та використовувати свої сильні сторони;
- вправи на ефективне планування завдань, управління пріоритетами, підвищення ефективності, розвиток ключових навичок і компетенцій для досягнення поставлених цілей.

Методичні основи :

Групові обговорення.

Робота в групах з виконанням практичних завдань.

Арт-терапевтичні програми використовують різні види мистецтва, такі як малювання, ліплення, музика та театр, для розвитку емоційної та вольової сфери, творчих здібностей та комунікативних навичок.

Тренінгові програми орієнтовані на формування конкретних навичок, наприклад, навичок ефективного спілкування, самоконтролю та стійкості до стресу.

Перший блок

Тренінгове заняття № 1

Заняття спрямоване на розвиток навичок управління часом за допомогою тайм-менеджменту. Тайм-менеджмент – це процес, який допомагає людині ефективно та відповідально планувати і використовувати свій час, не відкладаючи важливі та термінові справи на потім.

Заняття має такі завдання:

- створення сприятливого клімату в групі та готовності до спільної роботи;
- встановлення довірливої атмосфери серед учасників для їх повного розкриття;
- розвиток навичок управління волею та емоціями;
- отримання досвіду модифікації та встановлення пріоритетних завдань;
- оцінка результатів діяльності.

Хід роботи.

Знайомство учасників тренінгу :

1. Вправа «Ланцюг імен».

Мета – знайомство з групою, встановлення довірливої, комфортної атмосфери для роботи.

Опис : Перший учасник називає своє ім'я та додає щось, що він любить (наприклад, хобі або улюблену їжу). Наступний учасник повторює ім'я та інформацію першого учасника, а потім додає свою власну. Процес

продовжується, утворюючи ланцюг знань та імен.

2. Вправа «Система управління часом Бенджаміна Франкліна»

Мета – практичне застосування учасниками системи управління часом, створеної Бенджаміном Франкліном

Опис: система управління часом, запропонована Бенджаміном Франкліном, базується на класичних принципах тайм-менеджменту та передбачає поетапне розбиття великих завдань на менші, що візуально нагадує багаторівневу піраміду (рис 2.3.1).



Рис. 2.3.1 Система управління часом Б. Франкліна

Першим етапом є визначення основних життєвих цінностей, на яких базується подальше планування. Це можуть бути цінності, такі як матеріальний добробут, сімейне благополуччя, влада чи знання. Важливість правильного прийняття рішення на цьому етапі неможливо переоцінити, адже від цього залежить подальше формування планів.

Другий етап передбачає формулювання глобальних цілей. Наприклад, якщо індивіду важливі статус і вплив, він може прагнути стати політичним лідером, переконавшись, що вибрані цілі узгоджуються з життєвими цінностями.

Третій етап — це розробка загального плану, в якому визначається, що саме потрібно зробити для досягнення обраної мети. Наприклад, для досягнення політичної кар'єри можуть бути передбачені посади, навчання,

створення політичної партії.

Четвертий етап включає в себе детальніші плани з конкретними цілями та термінами для досягнення певних етапів. Завдання повинні бути реалізовані в чіткі терміни, що сприяє успішному просуванню до мети.

П'ятий етап — це складання короткострокових планів, що передбачають конкретні дії на найближчі тижні або місяці. Кожен етап, наприклад, подача документів або підготовка до важливої події, розбивається на дрібніші завдання.

Останній етап стосується планування на конкретні дати. Завдання мають бути розбиті на дрібні дії, які виконуються протягом дня, з чітко визначеними термінами для кожного кроку.

Зазначені плани потребують регулярного перегляду та коригування, залежно від змін в обставинах та прогресу у досягненні цілей.

Завдання : скласти плани на наступний тиждень, таким чином пропрацювати шостий рівень піраміди. На вершині піраміди Франкліна – ваші плани на кожен день і тиждень. Це найдрібніші, і в той час найважливіші кроки, без яких неможливо уявити досягнення глобальної цілі. «Шлях довжиною в тисячу миль починається з першого кроку» – вам відомі, мабуть, ці крилаті слова, які приписують Лао-Цзи. Давайте продовжимо цю думку, яка природно витікає з принципів організації часу за Франкліном: найдовший шлях можна пройти, якщо зупинятися лише для того, щоб набратися сил і відпочити. Це означає, що вам доведеться полюбити формувати плани на кожен день і тиждень, на місяць і пів року вперед. Візуалізація поставлених завдань і цілей, які ви плануєте досягти в кінцевому результаті, допомагають не збиватися з кроку, якщо висловитися метафорично. Тримати темп і не збиватися з кроку.

Багато людей, які використовують систему Бенджаміна Франкліна, відзначають, що вона допомагає підвищити продуктивність завдяки організованому управлінню часом і чіткому плануванню своїх завдань[9].

3.Вправа «Миша і швейцарський сир»

Мета – навчитися контролювати своє життя та час.

Опис: Уявіть собі велику головку швейцарського сиру, а ви – мишку, яка прагне її з'їсти. Сир символізує ваше велике завдання. Однак мишка не може з'їсти весь шматок одразу, тому вона починає робити маленькі отвори з різних боків сиру, поки не завершить всю справу.

Ваше завдання полягає в тому, щоб почати працювати над проблемою, навіть якщо ви не знаєте, з якого боку почати. Головне – зробити перший крок, а далі ви зможете розробити стратегію виконання завдання. Це нагадує процес маленьких кроків, які допомагають просунутися вперед, навіть якщо у вас мало часу.

Вправа «5 життів»

Мета – розуміння своїх можливостей і бажань, а також урізноманітнення життя.

Опис: Уявіть, що у вас є 5 життів, і кожне з них ви присвячуєте певній меті. По завершенню вправи вам потрібно вибрати одне з цих життів. Ця вправа допомагає зрозуміти, що те, що вам подобається, можна втілити у реальність.

Запитання для обговорення:

Чи було легко виконати цю вправу?

Чи хотіли б ви змінити свій вибір?

Чи можливе втілення цих 5 життів у реальності?

5.Вправа «Кінцеві цілі»

Мета – аналіз учасниками своїх очікувань від тренінгу та визначення, що саме вони хочуть отримати в результаті.

Опис : Кожен учасник тренінгу малює силует людини та прописує зверху (напроти голови) – про що йому треба подумати, щоб досягти мети, всередині (напроти серця) – що потрібно відчувати, щоб досягти мети, та внизу (напроти ніг) – що потрібно робити для досягнення мети.

6.Вправа «Образ мети»

Мета – чітко визначення бажань, усвідомлення власних можливостей, стимулювання до саморозкриття та кращого розуміння себе.

Хід роботи: Учасники повинні визначити завдання, які перед ними стоять, чітко уявити бажаний результат і ресурси, необхідні для його досягнення. Важливо продумати всі деталі цього процесу.

Запитання для обговорення:

Чому саме ці завдання є важливими?

Які фактори можуть допомогти у їх реалізації на даний момент?

7.Вправа «Моє життєве кредо»

Мета – розкриття можливостей до особистісного росту та набуття нових позитивних особистісних новоутворень.

Опис : Кожний учасник тренінгу прописує своє життєве кредо. Це може бути девіз, гасло, афоризм, слова пісні або улюбленого вірша, назва фільму й т. п. Потім організатор тренінгу озвучує написане. Учасники тренінгу спробують вгадати, кому саме належить це життєве кредо. Наприкінці обмінюються думками, що сподобалося або запам'яталося більш всього, та чи будуть вони також дотримуватися цих висловлювань у своєму житті.

Завершення першого заняття

Під час останнього рефлексивного кола кожен із учасників

обговорює : свої почуття на початку заняття, як вони змінювалися протягом заняття та як він відчуває себе тепер; що нового для себе дізнався, зрозумів;

чим хочеться поділитися з іншими; як ці зміни вплинуть на подальше життя;

де їх можна використовувати.

Другий блок

Тренінгове заняття № 2

Друге заняття спрямоване на розвиток навичок планування і балансування між цілями та поточним життям і має такі завдання :

формування плану дій на найближчий місяць;
визначення особливостей сприйняття учасниками власних якостей і можливостей;
спрямування учасників до усвідомлення особистісних ресурсів як основи для вирішення життєвих труднощів;

Хід роботи.

1.Вправа «Принцип Вільфредо Парето (Правило 80/20)».

Мета – навчитися використовуватися принципом на практиці:

- 1.Проаналізуйте. Визначте, які 20% ваших дій приносять найбільший результат.
- 2.Сфокусуйтеся. Зосередьте енергію на тих діях, які дають найбільшу віддачу.
- 3.Оптимізуйтеся. Скоротіть час на малоефективні дії.
- 4.Приймайте рішення. Залиште лише те, що дає значний результат, і позбавтесь від зайвого.

Опис: принцип, запропонований італійським економістом, стверджує, що в суспільстві існують дві категорії людей: «впливова меншість» та «незначна більшість».

«Впливова меншість» складає 20% населення і володіє 80% загального багатства. Це правило було поширене і на інші сфери господарської діяльності.

Принцип Парето вказує на те, що в багатьох випадках 80% результатів обумовлені лише 20% причин. Тобто, витративши 80% часу, можна досягти лише 20% кінцевого результату, а витративши лише 20% часу, можна отримати 80% результату[1].

Наслідки принципу Парето полягають у тому, що значна частина успіхів або невдач зумовлена лише кількома важливими чинниками. Більшість зусиль, які ми витрачаємо, не дають значних результатів. Це також означає, що існують приховані фактори, які можуть впливати на результат, відрізняючись від того, що ми очікуємо на основі логічних міркувань.

Важливо усвідомити, що не потрібно витрачати весь час і ресурси для досягнення бажаного результату. Замість цього потрібно зосередитися на тому, що дасть найбільший ефект, інвестуючи лише 20% зусиль для досягнення 80% результату.

Вміння правильно вибирати, які завдання є важливими, а які – другорядними, може стати ключем до успіху. Люди, які успішно розподіляють свої зусилля, здатні досягати більших результатів, часто досягаючи більшого, ніж інші.

2.Вправа. «З’їсти жабу».

Мета цієї вправи – навчитися застосовувати принцип Парето 20/80 в повсякденному житті. Відомий лектор Брайан Трейсі в своїй книзі «Зроби це зараз» пропонує боротися з відкладанням справ, застосовуючи метафору «жаби». «Жаба» – це найбільше та найважливіше завдання, яке ми звикли відкладати. Перше правило поїдання жаб: якщо перед вами два важливих завдання, почніть з більш складного і важливого.

Це співпадає з принципом Парето, який стверджує, що 20% ваших зусиль приносять 80% результату. Якщо у вас є список із десяти справ, дві з них потребують стільки ж зусиль, скільки решта вісім разом узяті. Тому слід почати з найбільш складних завдань, не відкладати їх і завершувати до того, як переходити до наступного.

Друге правило поїдання жаб: якщо вам все одно потрібно зробити важке завдання, не тратьте час на зволікання, а приступайте до нього відразу. Для того щоб розвинути звичку не відкладати справи, дотримуйтесь трьох принципів:

1. Рішення – прийміть рішення виконати завдання.
2. Режим – створіть звичку виконувати це регулярно.
3. Рішучість – дійте рішуче, поки не зробите це звичкою.

3.Вправа «Система 90/30»

Мета вправи – розвиток самоорганізації та ефективного розподілу часу

для важливих справ.

Опис: Учасникам пропонується скласти план на наступний день, використовуючи систему 90/30: 90 хвилин на виконання завдання та 30 хвилин на відпочинок.

Особливо важливо, щоб на початку дня були заплановані найскладніші та найбільш важливі завдання.

Запитання для обговорення: Як вам було виконувати цю вправу?

4.Вправа «Метод помідора»

Мета – навчитися застосовувати 5 простих кроків «Методу помідора» (розробленого Франческо Чірілло в кінці 1980-х років), щоб подолати схильність відкладати важливі справи.

Опис: Спочатку чітко визначте завдання, яке потрібно виконати. Установіть таймер на 25 хвилин (цей час ми будемо називати "помідор"). Протягом цього часу працюйте без відволікань і не перевіряйте час. Якщо виникають думки, що заважають, одразу повертайтеся до роботи.

По закінченню 25 хвилин – коротка перерва на 5 хвилин. Можна послухати музику, випити чаю чи зробити щось приємне. Якщо ваше завдання велике і поділено на частини, після кожного четвертого «помідора» робіть перерву від 15 до 30 хвилин.

Цей метод допомагає значно підвищити продуктивність.

5.Вправа «Мій ідеальний день»

Мета – розвиток навичок ефективного планування дня.

Опис: Учасникам пропонується уявити свій ідеальний день, записавши всі його аспекти, включаючи завдання, вигляд, місце проведення часу та інші деталі. Потім потрібно визначити, які елементи з цього списку є найнеобхіднішими, які не є обов'язковими, але бажаними, та що слід виключити.

Запитання для обговорення: Чи було легко виконувати цю вправу? Чи

може така схема стати реальністю?

6.Вправа «Без маски»

Мета – виявити свої сильні та слабкі сторони та навчитися їх приймати.

Опис: Учасникам пропонується чесно оцінити себе, виписавши свої сильні та слабкі сторони, а також визначити ситуації, де ці якості можуть бути корисні. Після цього вони обговорюють у групі, як прийняти свої слабкі сторони і працювати над ними.

Запитання для обговорення:

Чи було легко виконати вправу?

Чи було важко визнати свої слабкі сторони?

Чи готові ви прийняти свої слабкі сторони?

7. Вправа «Я можу...»

Мета – розвиток уміння визначати та використовувати свої сильні риси.

Опис : Кожний учасник пише на аркуші все, що він вміє робити, що на його думку, демонструє його сильні риси як особистості. Потім озвучує це і додає інформацію, коли їх сильні риси були використані, щоб усвідомити патерни успіху.

8.Вправа «Короткостроковий план».

Третій блок

Тренінгове заняття № 3

Третє заняття дає можливість учасникам тренінгу зосередитися на їх основних цінностях і враховувати їх у процесі прийняття рішень, що може призвести до більш смислового та задовільного життя, і має такі завдання :

навчання концентруватися на теперішньому моменті;

усвідомлення та формування учасниками картини майбутнього та цілей на основі особистісних ресурсів і можливостей;
формування вміння будувати пріоритетність цінностей.

Хід роботи

1.Вправа «Метод пріоритетів»

Мета – навчитися розподіляти завдання за ступенем важливості.

Опис: Метод пріоритетів, або «АБВ-аналіз», передбачає розподіл завдань на три категорії за ступенем важливості, позначаючи їх буквами «А», «Б» і «В».

Завдання категорії «А» є найважливішими, оскільки їх невиконання може призвести до серйозних наслідків. Якщо таких завдань багато, їх можна класифікувати за пріоритетами (наприклад, «А1», «А2» тощо). Це можуть бути важливі зустрічі, підготовка звітів тощо.

Завдання категорії «Б» — це менш критичні справи, виконання яких є бажаним, але їх невиконання не матиме серйозних наслідків. Вони важливі, але їх можна відкласти чи делегувати.

Завдання категорії «В» — це ті, що мають найменшу важливість. Їх можна виконати, якщо є час, або делегувати іншим, оскільки їх невиконання суттєво не вплине на основні результати.

Завдання категорії «А» становлять близько 15% всіх завдань, але вони забезпечують 65% загального результату. Завдання категорії «Б» займають 20% усіх завдань і дають 20% результату. Завдання категорії «В» складають 65% всіх завдань, але їхній внесок у результат мінімальний.

Рекомендується спочатку працювати над завданнями категорії «А», оскільки вони приносять найбільший ефект. Завдання категорії «Б» можна виконувати після завершення більш важливих справ. Завдання категорії «В» найкраще делегувати або відкласти.

Важливо пам'ятати, що терміновість не завжди означає важливість завдання. Тому кожне завдання слід оцінювати та виконувати відповідно до його пріоритетності [34].

Процес прийняття рішень, що ґрунтується на визначенні пріоритетів і цілях, є індивідуальним, оскільки будь-яка оцінка ситуації завжди має суб'єктивний характер. Хоча можна обговорювати різні пріоритети, об'єктивні критерії в такому контексті зустрічаються рідко. Важливо чітко визначати пріоритети та приймати рішення на основі фактів.

Правильна розстановка пріоритетів є ключовою для ефективної роботи. Необхідно усвідомити, що неможливо виконати всі завдання одночасно, тому варто почати з найважливіших.

2.Вправа «Мапа цінностей»

Мета – дає можливість учасникам тренінгу зосередитися на їх основних цінностях і враховувати їх у процесі прийняття рішень, що може призвести до більш смислового та задовільного життя, і має такі завдання :

1. усвідомлення та формування учасниками картини майбутнього та цілей на основі особистісних ресурсів і можливостей;
2. формування вміння будувати пріоритетність цінностей, планування сценарію свого кращого життя;
3. аналіз цінностей та їх прихованого внутрішнього змісту, що несвідомо реалізуються завдяки їм;
4. розвиток здібностей до прогнозування результатів власної діяльності, проектування власного майбутнього.

«Мапа цінностей» – це картина, що зображує бажану реальність.

Вона допомагає сформувати чіткий образ майбутнього, який буде спрямовувати увагу та енергію на досягнення мети.

Опис: Учасники створюють «мапу цінностей», на якій вони визначають свої основні цінності, котрі є для них найважливішими. Це може бути предметна або символічна візуалізація, хаотичне або ієрархічне зображення своїх цінностей у житті. Мета – визначення та усвідомлення своїх особистих цінностей.

Мапу можна намалювати будь-чим чи зробити колаж з картинок і слів, вирізаних з журналів, постерів, фотографій. Головне, щоб герой зображувався в ідеальній ситуації, досягнувши своєї мети.

1.«Мапа цінностей» повинна описувати певну мету або певну сферу вашого життя, ви повинні бути впевнені, що не забули жодної деталі, але й не ускладнили картину зайвими деталями. Можна зробити одну «мапу цінностей» для поліпшення своїх взаємин з іншими людьми, іншу – про свою роботу, ще одну – для свого духовного зростання.

2.Вона може бути будь-якого розміру: поміщатися в записнику або висіти на стіні.

3.Учасник повинен обов'язково бути присутнім на картині: намальований або сфотографований, в будь-якому образі, небанально одягнений, в будь-якому місці планети або галактики.

4.Зображувана ситуація повинна мати ідеальний, досконалий вигляд остаточного результату. Не повинно зображуватися щось небажане або негативне.

5.Використовуйте побільше фарб, щоб посилити вплив на свідомість.

6.Намагайтеся зображувати себе в реальній обстановці, вона повинна виглядати правдоподібно.

7.Включіть в картину будь-який символ нескінченності, який має для вас значення:«Ом», хрест, сонце, Будда, Христос і т.п. Це нагадування про те,що все виходить з нескінченного джерела.

8.У «мапу цінностей» включіть таке, або подібне твердження: «Те, що потрібно мені, гармонійно і прекрасно проявляється для мене».

Процес створення «мапи цінностей» – це важливий крок на шляху до досягнення мети. Тепер протягом дня подумки треба повертатися до неї. Це все, що необхідно[17].

3.Вправа «Сценарій кращого життя».

Мета – визначення цінностей для покращення свого життя.

Опис : Учасники уявляють ідеальний сценарій свого життя та визначають, як їх цінності можуть бути враховані в досягненні цього ідеалу.

4.Вправа «Історії цінностей».

Мета – усвідомлення учасниками, як цінності впливають на їх вчинки.

Опис : Учасники діляться історіями, як їх цінності вплинули на прийняття конкретних рішень у житті. Це допомагає їм усвідомити, як ці цінності впливають на їх вчинки.

Завершення заняття: в рефлексивному колі учасники обмінюються враженнями, почуттями та результатами заняття; обговорюються способи реалізації та постановки цілей для покращення свого життя. Кожен висловлює власні набутки, переживання, з якими уходить після закінчення тренінгу. Також обговорюються можливості використання всіх особистісних ресурсів, потенціалів і способів поведінки та досягнення цілей у будь-якій життєвій ситуації.

Тож, підведемо підсумок способів, які допомагають не відкладати на потім та не вдаватися до деструктивного перфекціонізму.

1.Розбийте свої завдання на менші частини та поставте перед собою конкретні цілі. Це допоможе зробити завдання більш досяжними.

2.Створіть розклад або план роботи, в якому ви визначите час для виконання кожної частини завдання. Поділіть час на невеликі інтервали та працюйте по 25 – 30 хвилин, роблячи короткі перерви між ними.

3.Необхідно розуміти, що ідеальність недосяжна. Дозвольте собі робити помилки і вчитися на них. Намагайтеся не пристосовувати кожне завдання до ідеалу, а намагайтеся виконати його на високому рівні якнайшвидше.

4.Спробуйте використовувати методи самомотивації, такі як постановка нагород або використання позитивного мовлення.

5.Спілкуйтеся з собою позитивно і заохочуйте себе за кожен успіх, навіть за найменший. Поділіться своїми цілями та проблемами з друзями, родиною або колегами. Іноді просте спілкування та підтримка з боку інших може допомогти подолати відчуття самотності та страху. Таким чином, важливо

пам'ятати, що подолання СВЖ та перфекціонізму – це процес, який може зайняти час. Не бійтеся експериментувати з різними методами та знаходити ті, які найкраще працюють для вас.

5.Вправа «Колесо життя».

Мета – ця вправа дозволяє поглянути на своє життя з іншої перспективи, зосередитися на різних сферах та визначити можливості для саморозвитку.

Опис: Для виконання вправи візьміть аркуш паперу та намалюйте точку в середині. Потім проведете 8 променів від центру, щоб утворити 8 рівних секторів. Кожен сектор підпишіть відповідно до сфери життя, яка для вас важлива. Наприклад:

Здоров'я: фізичний стан, енергія, харчування, режим дня, спорт.

Фінанси: доходи, витрати, умови життя, заощадження.

Кар'єра: робота, кар'єрний ріст, професія.

Особистісний ріст: самовдосконалення, навчання, хобі.

Духовний розвиток: віра, внутрішній розвиток, творчість.

Оточення: відносини з близькими, друзями, колегами.

Яскравість життя: відпочинок, розваги, подорожі.

Стосунки: сім'я, дружба, кохання, спілкування.

Після цього оцініть рівень задоволення кожною з цих сфер, поставивши позначку в кожному секторі від 0 до 10 (де 0 – мінімум, а 10 – максимальний рівень задоволення). Будьте чесними з собою, орієнтуйтеся на перше враження.

Вправу можна виконати як для оцінки поточного стану, так і для визначення цілей на майбутнє. Можна також використовувати два кольори, щоб позначити теперішній стан і те, як хочеться себе відчувати через рік.

Переглядаючи результат, ви зможете побачити, які сфери потребують більше уваги для досягнення гармонії в житті. Закінчіть вправу фразою: «Дивлячись на Колесо мого Життя, я думаю, що мені варто...». Це допоможе сформулювати конкретні дії для покращення тих аспектів життя, які потребують розвитку.

5.Вправа «10-10-10 (метод Сьюзі Уелч)».

Мета – ця вправа допомагає оцінити, як ваші рішення вплинуть на майбутнє.

Опис: запишіть завдання чи вибір, який потрібно зробити.

Поставте три запитання:

Як це вплине на мене через 10 хвилин?

Як це вплине через 10 місяців?

Як це вплине через 10 років?

Ви зрозумієте короткострокові та довгострокові наслідки своїх дій.

6.Вправа «Три списки».

Мета – навчитися розставляти пріоритети між завданнями, які здаються однаково важливими.

Опис: розділіть аркуш на три колонки:

«Мушу зробити»(те, без чого не можна обійтися).

«Можу зробити»(важливе, але не критичне).

«Можна відкласти/передати»(неважливе або рутинне).

Запишіть усі свої завдання у відповідні колонки.Ви визначите, що потребує негайної уваги, а що можна відкласти чи делегувати.

7.Вправа «Генеральний план».

Висновки до розділу 2

Аналіз результатів діагностичної частини дослідження дозволяє зробити висновок, що серед опитаних жінок віком 26 – 46 років не виявлено активного прояву хронічного синдрому відкладеного життя. Так, за результатами діагностики для більшості респондентів характерно мати середній рівень – 80% та низький рівень – 10,8% розвитку синдрому відкладеного життя. Це говорить про те, що для більшості не є характерним хронічно відкладати життя на потім.

За результатами дослідження «Визначення рівня своєї самооцінки» (методика розроблена Г. Казанцевою) було виявлено, що 3,9% опитаних у категорії 26 – 40 балів мають занижений рівень самооцінки, 43.1% опитаних показали адекватний рівень самооцінки, в основі активності таких людей лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай впевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Завищена самооцінка у решти – 52,9%.

Середні показники синдрому відкладеного життя мали тенденцію відповідати таким показникам перфекціонізму: 38,5% опитаних страждають на перфекціонізм та відповідно 61,5% – неперфекціоністи (згідно тестування по шкалі перфекціонізму Дженкінс-Фрідмана та Бренскі-Мерфі)

Та серед опитаних, які хронічно відкладають життя на потім перфекціоністами є 83,3%. Можна зробити висновок, що між синдромом відкладеного життя та перфекціонізмом є взаємозв'язок значно наглядніший ніж між рівнем самооцінки та СВЖ.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне і емпіричне дослідження взаємозв'язку між чинниками СВЖ: неадекватною самооцінкою, перфекціонізмом, тунельним мисленням, нечіткістю цілі та синдромом відкладеного життя особистості. Це виявилось в з'ясуванні сутності понять, визначені їх особливості прояву і чинників розвитку, а також дослідженні взаємовпливу цих явищ.

1. Визначено психологічні особливості явища «синдром відкладеного життя». Визнано, що воно є складним психологічним явищем, яке виникає з різних причин і проявляється у різних формах. Стиль відкладеного життя – це добровільне відкладання суб'єктом виконання запланованих справ на майбутнє, ігнорування поточного моменту в очікуванні слушного моменту. Основними чинниками, що викликають синдром відкладеного життя є: перфекціонізм, страх перед невдачею, неясність цілей та завдань, низький рівень самооцінки, тунельне мислення. Для ефективного управління СВЖ важливо розуміти психологічні особливості особистості та шукати способи подолання негативних проявів цього явища.

2. Здійснено теоретичний аналіз основних підходів до вивчення в психологічній науці таких понять: «перфекціонізм особистості», «самооцінка», «тунельне мислення», «страх невдачі», «нечіткість цілі» та виявлено, що вивчення чинників синдрому відкладеного життя в психологічній науці вимагає комплексного підходу, який об'єднує когнітивні, психодинамічні, соціальні та індивідуально-психологічні аспекти. Розуміння цих явищ вимагає аналізу різних аспектів особистості та її взаємодії з оточуючим середовищем.

3. Теоретично проаналізовано наявність взаємозв'язку між перфекціонізмом, самооцінкою, тунельним мисленням, страхом невдачі, нечіткістю цілі та синдромом відкладеного життя. В процесі аналізу було виявлено, що окремі чинники та СВЖ є психологічними явищами, які часто

взаємопов'язані між собою. Вони існують у взаємозв'язку через спільні психологічні механізми, які можуть призводити до циклу невдач і стресу. Враховуючи це, важливо розуміти цей взаємозв'язок та вплив його на психологічний стан людини для розвитку ефективних стратегій управління тенденціями до стилю відкладеного життя.

4. Емпірично досліджено особливості взаємозв'язку між перфекціонізмом особистості, самооцінкою та синдромом відкладеного життя. Охарактеризовано та обґрунтовано основні методи психологічної діагностики цих явищ. В ході практичного дослідження було застосовано такі методики: методика «Визначення рівня своєї самооцінки», розроблена Г. Казанцевою, шкала перфекціонізму Дженкінс-Фрідмана ТА Бренскі-Мерфі, тест «Чи страждаєте ви синдромом відкладеного життя?» Ці методи дозволяють отримувати об'єктивні дані про перфекціонізм та самооцінку особистості, рівень СВЖ та дослідити взаємозв'язок між ними. В результаті аналізу було виявлено, що існує позитивна кореляція загального рівня перфекціонізму та синдрому відкладеного життя, виходячи з цього ми можемо стверджувати, що чим вищий рівень перфекціонізму особистості, тим більша схильність до СВЖ.

6. Розроблено програму психологічної інтервенції щодо подолання синдрому відкладеного життя та перфекціонізму. В ході емпіричного дослідження ми виявили, що у досліджуваних простежується, здебільшого середній рівень СВЖ та перфекціонізму, що може свідчити про те, що досліджувані можуть часто прокрастинувати та перфекціонізувати. В рамках даної програми було надано ефективні вправи та рекомендації, які допоможуть людині боротися з синдромом відкладеного життя та перфекціонізмом.

Підсумовуючи результати даного дослідження, можна зазначити, що в теоретичному розділі ми:

1)дослідили формування синдрому відкладеного життя особистості в умовах сьогодення,

2)здійснили аналіз теоретико-методологічних підходів щодо трактування таких понять, як «перфекціонізм особистості», «самооцінка», «тунельне мислення», «страх невдачі» та «нечіткість цілі».

В емпіричному розділі ми :

1)обґрунтували методи дослідження;

2)проаналізували результати дослідження взаємозв'язку чинників СВЖ: самооцінки та перфекціонізму з синдромом відкладеного життя;

3)розробили корекційну програму щодо подолання синдрому відкладеного життя в дорослому віці в умовах сьогодення, яка може слугувати основою для подальшого пошуку нових та ефективних методів боротьби з СВЖ.

Список використаних джерел

1. Артеменко І. Е. Формування навичок тайм-менеджменту у майбутнього соціального працівника в умовах вищого навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія ІІ. Соціальна робота.*: зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 23. С. 138–142.
2. Багрій В. Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 23 жовтня 2020 року* / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. С. 10 – 14.
3. Бачення в тунелі, що це таке і які його причини? URL: <https://ua.sainte-anastasie.org/articles/psicologa-clnica/visin-en-tnel-qu-es-y-cules-son-sus-causas.html>
4. Бурка, Д.Б., & Юен, Л.М. (2018). Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні. Л.: Видавництво Старого Лева.
5. Вознюк, А. (2022). Особливості прояву перфекціонізму у педагогічних працівників. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, (1(25), 42-49. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.5>
6. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333). Ч. І. С. 78 – 83. URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/344>
7. Джемс У. Психологія (Textbook of psychology). 1986–С.386.
8. Дембицька Н.М. Методологічні виміри соціалізації особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. № 7 С. 178- 190.

10. Ревасевич І. Обґрунтування психологічної концепції особистісної адаптованості за модульно-розвивальної оргсистеми. *Психологія і суспільство*, 2003. т. N 4. - С. 96-109.
11. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. – 64 с
12. Кабицька Ольга Страх майбутнього та способи його подолання. URL: <https://vartozhyty.com.ua/blog/strakh-maibutnoho-ta-sposoby-yoho-podolannia>
13. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 164–165.
14. Корнієнко І. Особливості формування життєвих цінностей та пошуку сенсу життя в юнацькому віці. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19(2). С. 85 – 92. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpsfp_2014_19%282%29_15
15. Котляр Л. І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. URL: <http://www.pag-journal.iei.od.ua/archives/2020/15-2020/13.pdf>
16. Кузьменко Анастасія «Після перемоги я відчую щастя». URL: <https://www.village.com.ua/village/knowledge/simple-words/329051-pislya-peremogi-ya-vidchuyu-schastya-scho-take-sindrom-vidkladenogo-zhittya>
17. Лісіцина Л.Б., Шевченко Р.П. Психосоматичні еквіваленти порушень емоційної сфери. *Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф.* (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. - С. 205-209
18. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» URL: <https://onlinetestpad.com/ua/test/1043905-metodikaviznachennya-rivnya-svoei-samoocinki-rozroblena-gm-kazancevoyu>

19. Мироненко О., Рослюк С., Мироненко Д. Кризові стани. Клінічні та психотерапевтичні аспекти. *Медицина світу*. Львів: ЛНМУ, 2011 URL: <http://msvitu.com/pages/home.php> (дата звернення: 29.11.2022).
20. Михаленко Альона Синдром відкладеного життя. Частина 1. URL: <https://www.psykholoh.com/post/синдром-відкладеного-життя-частина-1>
21. Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. Вісник Львівського університету. *Серія психологічні науки*. 2022. . Випуск 14. С. 48 – 54. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/9.pdf>
22. Наход С. А. Предикатори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. *Серія «Педагогіка і психологія»*. 2021. № 1 (21). С. 64 – 72. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2021/1/9.pdf>
24. Оприщенко А. Колись я буду щасливим, але не сьогодні: що таке синдром відкладеного життя та що з ним робити. <https://zaborona.com/shho-take-syndrom-vidkladenogo-zhyttya-ta-shho-z-nim-robyty/>
25. Петрова Алла Прокрастинація до життєвих змін або синдром «відтермінованого» життя. URL: <https://kpt-center.com.ua/statti/prokrastinacziya-do-zhitt%D1%94vih-zmin-abo-sindrom-vidterminovanogo-zhittya/>
26. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. URL: : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44
27. Могила А.С. Усвідомлення студентами-першокурсниками соціальних страхів у контексті формування їх професійної культури. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць*. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. № 39 (63). С. 110 – 116.
28. Докукіна О.М. (2012) Особистісне самовизначення старшокласників: теоретичний аспект. *Теоретико-методичні проблеми*

виховання дітей та учнівської молоді, 2 (16). pp. 94-103. ISSN ISBN 978-617-620-056-7

29. Дробот О.В. Професійна свідомість керівника: навчальний посібник К.: Талком, 2016. 339 с.

30. Сидоренко, О. Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя молодшого школяра. *Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань*. Бердянськ : БДПУ, 2013. С.43 – 45

31.Тест: Чи страждаєте ви синдромом відкладеного життя? URL: <https://social.org.ua/7114-test-chi-strazhdaiete-vi-sindromom-vidkladenoyi-zhittya.html>

32.Тимофєєв Олексій З тунелю на світло. Навіщо підприємцю використовувати сценарне планування. URL: <https://forbes.ua/leadership/z-tunelyu-na-svitlo-03122020-668>

33.Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології : зб. наук.праць. Київ: Міленіум, 2017. Вип. 5(19). С. 3– 10.

34.Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. К.: Марич, 2009. 232 с.

36. Трейсі Б. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час. Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2007

37.Філоненко Л.В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-390-399](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-390-399)

38.Франселла Ф., Баністер Д. Ф. Новий метод дослідження особистості: *Посібник з репертуарних особистісних методик*: М: Прогрес, 1987. 236 с.

39.Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. URL: <https://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>

40. Хіль О. Синдром відкладеного життя під час війни: що робити?
URL:<https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/sindrom-vdkladenogo-zhittya-pd-ch>
41. Целюк Т. Опитувальник «багатовимірна шкала перфекціонізму». *Психологія особистості*. 2017. Т. 8. № 1. С. 150-156.
43. Eysenck, G.Yu. Intellect: a new look. *Questions psychology*. 1995. No. 1. P. 111 - 129.
44. Berne E. Beyond Games and Scripts. https://uk.wikipedia.org/wiki/Транзакційний_аналіз
45. Hewitt P., Flett G., Donovan C. Perfectionism and suicide potential. *Britis. Journ. of Clin. Psychol.* 1992. V. 31. P. 181-190.
46. Peters S. Perfectionism: different views. N.Y.: Pergamon. 2001. Pp. 66–90.
47. Silverman L.K. A developmental model for counseling the gifted II *Counseling the gifted and talented*. Denver, 1993. P. 14–30.

Додаток 1**Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»**

Інструкція: Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку

від -3 до +3 – про адекватну самооцінку

від +4 до +10 – про завищену самооцінку

Додаток 2

ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ДЖЕНКІНС-ФРІДМАНА**ТА БРЕНСКИ-МЕРФІ**

(Empowering Gifted Behavior Scale (Jenkins-Friedman, Bransky and Murphy, 1986))

Загальна характеристика методики:

Дана методика 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:

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

Обробка 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 «E», 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.

Додаток 3**Тест: Чи страждаєте ви від синдрому відкладеного життя?**

1. Як зазвичай ви виглядаєте?

- 1) спортивний стиль(картинка);
- 2) гламурний стиль(картинка);
- 3) діловий стиль(картинка).

2. Що ви виберете?

- 1) піца(картинка);
- 2) бургер(картинка);
- 3) сосиска в тісті(картинка).

3. До вас повинні приїхати батьки, тому треба прибрати в квартирі, але друзі в цей же день покликали на вечірку. Ви:

1) якщо я пропущу вечірку, то кусатиму собі лікті, а якщо в квартирі не прибрати, то небо не впаде;

2) батьки звичайно відчитають за бардак, але з іншого боку, своїм приїздом вони теж завдали маси незручностей;

3) я спробую встигнути зробити і те й інше, в результаті приберуся погано і всю вечірку буду докоряти себе.

4. Як ви ставитеся до спорту?

1) я вибрав для себе оптимальний баланс за кількістю тренувань та часом на вправи;

2) спортивні лосини, майка, бандажі, нові кросівки, рукавички без пальців та зручний плеєр з бездротовими навушниками були даремно витраченими грошима;

3) ніяк.

5. Ви обіцяли зателефонувати мамі, але в минулій бесіді вона не на жарт розлютила вас своїми вказівками. Ви:

1) зателефоную і терпляче вислухаю, щоб не посилювати напругу, але зроблю по-своєму;

2) куплю собі смаколиків і включу улюблений фільм;

3) відкладу неприємний дзвінок на потім, хоча рано чи пізно доведеться поговорити.

6. Вам до певного часу потрібно встигнути на автобус. В якому описі ви пізнали себе:

1) спокійно збираюся, речі зібрані з вечора;

2) збираюся незадовго до виходу;

3) доглядаю серіал за 10 хвилин до виходу, а потім з'ясовується, що одяг не поprasований, взуття брудне.

7. Пригадайте, як ви здавали іспити в школі або інституті?

1) зазвичай йшов першим, навіть якщо погано підготувався, щоб швидше закінчити;

2) мені все одно, йшов, коли викликали;

3) я боявся йти першим, зубрив до останнього, а потім в голові – суцільна каша.

8. Чи є у вас шкідливі звички, за які ви себе лаєте?

1) немає;

2) є, але я себе не лаю;

3) є.

9. Ви вирішуєте нарешті стати хорошою мамою/татом і займатися з дитиною вечорами. Як правило:

1) знаходжу півгодини на день, щоб закрити двері, вигнати кота, вимкнути мобільник і присвятити цей час тільки дитині;

2) займаюся, але не регулярно;

3) зазвичай знаходиться купа важливих, термінових справ, в шафі припадають пилом розвивашки і книги.

10. Скільки своїх бажань ви можете пригадати за одну хвилину?

1) ой, я ж не встигаю все перерахувати;

2) до 10;

3) в мене немає ніяких бажань.

11. Якщо під час генерального прибирання виявляються речі, якими ви давно не користувалися?

- 1) легко позбавляюся мотлоху;
- 2) сортую: віддати, викинути, дати другий шанс;
- 3) зберігаю на балконі, може внукам згодиться.

12. Ви купили набір красивого посуду. Як часто ним користуєтеся?

- 1) користуюся із задоволенням кожного дня;
- 2) користуюся старим. новий стоїть в коробці.

13. За вашим відчуттям, як часто ви прокручуєте негативні думки?

1) ставлюся до них по-філософськи: все забудеться і через пару років буде виглядати смішно;

- 2) рідко;
- 3) часто.

14. Похід до стоматолога зазвичай виглядає так:

- 1) час від часу сам записуюсь на прийом;
- 2) їду тільки, коли вже дуже болить.

15. Ви випадково зустріли старого знайомого і вирішили, що було б непогано прийти в гості поспілкуватися. Найближчими днями ви:

- 1) телефоную та призначаю зустріч;
- 2) зазвичай, все залишається на етапі обіцянок.

16. Як вам вдається розставляти пріоритети, виділяти важливе?

- 1) легко, завжди знаю, на чому фокусувати увагу;
- 2) складно обрати, все є важливим;
- 3) ніколи роздумувати, багато справ.

17. Як ви зазвичай робите, коли бачите пропущений телефонний дзвінок?

- 1) на дзвінки відповідаю відразу;
- 2) відкладаю на ранок, потім на вечір... а потім дізнаюся, що пропустив зустріч або пропозицію щодо цікавої роботи.;

3)в мене на пошті 3856 непрочитаних листів, а кому треба, самі перетелефонують.

18.Вам потрібно встигнути зробити роботу до певного терміну. В якому описі ви впізнали себе?

1)роблю наперед, а потім корегую, щоб самому подобалося;

2)роблю все в останню хвилину, а наступного дня приходять думки, як можна було зробити краще.

Номер кожної картинки або питання відповідає числу балів. Складіть отримані бали і порахуйте результати.

18 – 25 балів

Ви людина, яка знає, чого хоче, і не згодна відкладати життя на потім. Навіть неприємні речі ви віддаєте перевагу зробити одразу і забути.

26 – 40 балів

Відмінні новини: ви не страждаєте хронічним синдромом відкладеного життя. Ви вмієте розподіляти події на важливі і другорядні. Іноді ви дозволяєте собі полінуватися, подивитися улюблені фільми. І це теж добре, якщо це в міру.

40 – 49 балів

Ви заслуговуєте на похвалу за чесність. Ви хронічно відкладаєте своє життя на потім. Дозвольте собі іноді насолоджуватися цим моментом. Зберіться і виконайте важливі справи вчасно, а потім відчуйте, як приємно отримати результат ваших зусиль.