

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PROCRASTINATION AND PERSONALITY PERFECTIONISM

У статті обґрунтовано необхідність вивчення особливостей взаємозв'язку прокрастинації та видів перфекціонізму особистості. Проаналізовано поняття перфекційної особистості, здорового та невротичного перфекціонізму, прокрастинації, а також наведено притаманні їм риси. Визначено, що такі феномени особистості, як перфекціонізм та прокрастинація, мають широкий спектр кореляційних зв'язків один з одним, що свідчить про їхній вплив на розвиток один одного. Теоретично виявлено основні детермінанти розвитку прокрастинації в перфекційній особистості: закономірності, механізми, принципи, причини й умови розвитку. Методологічною основою дослідження виступають роботи вітчизняних і зарубіжних науковців, у яких розкриваються поняття «прокрастинація» та «перфекціонізм». Представлено актуальні наукові підходи до інтерпретації термінів. Проведене нами теоретичне дослідження дозволяє схарактеризувати прокрастинацію як добровільну затримку наміченого курсу дії людиною, незважаючи на очікувані негативні наслідки через затримку. Установлено, що зазвичай у своїй поведінці прокрастинатори керуються прагненням уникнення невдач. Перфекціонізм визначається як прагнення суб'єкта до досконалості, високі особисті стандарти, намагання людини доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам, потреба в досконалості продуктів своєї діяльності. Установлено, що саме невротичний перфекціонізм має вплив на прояви прокрастинації, проте прямого зв'язку здорового перфекціонізму із прокрастинацією не виявлено. З'ясовано, що на відкладання діяльності впливають такі параметри невротичного перфекціонізму, як: особлива сензитивність до інформації про помилки, промахи і невдачі, страх зовнішньої негативної оцінки, прагнення до нереалістично завищених стандартів, орієнтація на ідеалізовані вимоги інших, високий рівень тривожності. Зроблено висновок, що перфекціонізм та прокрастинація – взаємопов'язані феномени, а найбільше із прокрастинацією корелюють саме соціальні параметри невротичного перфекціонізму.

**Ключові слова:** перфекціонізм, прокрастинація, здоровий перфекціонізм, невротичний перфекціонізм, перфекційна особистість.

The article substantiates the need to study the features of the relationship between procrastination and types of personality perfectionism. The concepts of perfect personality, healthy and neurotic perfectionism, procrastination are analyzed, as well as their inherent features. It has been determined that such personality phenomena as perfectionism and procrastination have a wide range of correlations, which indicates their influence on each other's development. Theoretically, the main determinants of procrastination development in a perfect personality have been identified: patterns, mechanisms, principles, causes and conditions of development. The methodological basis of the study are the works of domestic and foreign scientists, which reveal these concepts: "procrastination" and "perfectionism". Current scientific approaches to the interpretation of terms are presented. Our theoretical study allows us to characterize procrastination as a voluntary delay of the planned course of action by a person, despite the expected negative consequences due to the delay. It is established that usually in their behavior procrastinators are guided by the desire to avoid failure. Perfectionism is defined as the subject's desire for perfection, high personal standards, human efforts to bring the results of any of their activities in accordance with the highest standards, the need for perfection of the products of their activities. It has been established that it is neurotic perfectionism that influences the manifestations of procrastination, but no direct connection between healthy perfectionism and procrastination has been found. It was found that the following parameters of neurotic perfectionism influence the postponement of activity: special sensitivity to information about mistakes, failures and failures, fear of external negative evaluation, desire for unrealistically inflated standards, focus on idealized requirements of others, high anxiety. It is concluded that perfectionism and procrastination are interrelated phenomena, and the social parameters of neurotic perfectionism correlate most with procrastination.

**Key words:** perfectionism, procrastination, healthy perfectionism, neurotic perfectionism, perfect personality.

УДК 159.923:17.036.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.19>

**Запороженко А.О.**

студентка кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Гусак В.М.**

к.психол.н.,  
в.о. доцента кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство вимагає від особистості все більшої продуктивності, рівня самоорганізації та досконалості. Унаслідок такої активності життєвих подій усе частіше трапляються несприятливі феномени, що знижують активну діяльність людей. Одними з таких феноменів є перфекціонізм та прокрастинація. Негативні наслідки даних феноменів проявляються не лише у зниженні успішності та продуктивності особистості, а й у гострих емоційних пережи-

ваннях власного неуспіху, почуття провини, невдоволення результатами своєї діяльності. Прокрастинація зазвичай проявляється в діяльності, результат якої дуже важливий для особистості. Підвищену значущість результату, що визначає ситуацію як стресову, можуть зумовити такі явища, як перфекціонізм і тривожність через оцінку. Тема, розкрита у статті, є актуальною як з теоретичного погляду, так і для практичного використання в сучасній психологічній науці.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження вказаних явищ з'явилися в науці відносно нещодавно. Уперше термін «прокрастинація» був ужитий у 1977 р. П. Рінгенбахом. «Прокрастинація» (від лат. *pro* – замість, *crastinus* – завтрашній) означає відкладання на потім справ, особливо якщо вони неприємні. Проте, незважаючи на його молодість, дане явище вивчають багато вчених: А. Елліс, В. Кнаус, Дж. Бурка, Л. Юен, П. Стілл, В.В. Барабанщикова, А.К. Болотова, А.А. Чевреніди, М.М. Карлівська, Я.І. Варварічева. У 80-х рр. було здійснено академічний аналіз даного феномену, а пізніше були створені методи диференціації прокрастинації [15]. Але, незважаючи на дані дослідження, причини та механізми цього явища не визначені. Здебільшого вивчається академічна або навчальна прокрастинація, бо саме процес навчання є одним із чинників виникнення досліджуваного феномену.

Водночас більшість присвячених дослідженню перфекціонізму робіт фокусують увагу на виявленні його ролі у психічних відхиленнях (Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеїв, В.В. Парамонова, Е.Т. Соколова, П.В. Циганкова, А.Б. Холмогорова, S.J. Blatt, S.J. Egan, T.D. Wade, R. Shafran, R.C. O'Connor та інші). Саме поняття «перфекціонізм» потребує більш детального розроблення та визначеності, а проблема взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації особистості не була належно відображена у психологічній літературі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Більшість науковців у процесі дослідження таких феноменів, як перфекціонізм та прокрастинація, переконані, що вони мають вплив один на одного.

Термін «прокрастинація» позначає тенденцію до зволікання, що негативно впливає на діяльність. Ключовими особливостями феномену прокрастинації є поєднання поведінкової ірраціональності з усвідомленістю, розумінням її негативних наслідків. Прокрастинація виявляється практично в усіх сферах життєдіяльності людини (професійна, навчальна, міжособистісна тощо), актуальність вивчення психологічних детермінантів прокрастинації зумовлена надзвичайною поширеністю вищепри описаного явища.

В.С. Ковилін визначає даний феномен як тенденцію відкладати виконання необхідних справ на потім; поведінковий патерн, за якого виконання провідної для людини нате пер діяльності усвідомлено відкладається. Водночас замість виконання необхідних завдань суб'єкт заповнює свій час діями, які, згідно з В.С. Ковиліним, характеризуються «відсутністю продуктивності та сенсу» [4].

Окрім зовнішніх неприємних наслідків для людини, прокрастинація характеризується також досить сильним емоційним диском-

фортом: прокрастинатори відзначають у себе почуття провини, неспокій, невпевненість у позитивному вирішенні ситуації, зростання тривожності з наближенням «крайнього терміну». Підсилюють тривогу, окрім тимчасових рамок, і високі очікування ення а також завищені вимоги до результатів своєї роботи самої людини.

Варто підкреслити, що емоційний дискомфорт, негативні суб'єктивні переживання виділяються як основні психологічні ознаки прокрастинації. Дослідники відзначають виникнення загальної незадоволеності особистості своєю діяльністю. Я.І. Варварічева також наголошує, що страх, який наростає, перед усвідомлюваними суб'єктом негативними наслідками прокрастинації найчастіше має на нього не мобілізуючий, а паралізуючий вплив, примушує відкладати заплановані дії знову і знову, створювати ефект «снігової кулі» [1].

С. Блатт і Д. Куінлан у 1967 р. заявили, що люди, схильні до відкладання вирішення завдань, зазвичай орієнтовані на сьогодення і зазнають труднощів у прогнозуванні майбутнього. У рамках даної теорії дитячо-батьківські відносини (високі або, навпаки, занижені очікування батьків щодо успішності дитини) спричиняють ірраціональні наслідки для індивіда в майбутньому. Виходячи із цього розуміння, прокрастинаційна поведінка розуміється як наслідок дитячих травм або проблем у процесі виховання дітей [11].

Перша класифікація прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом у співавторстві із Дж. Баторі та Д. Моурером. Вони визначили п'ять основних типів прокрастинації залежно від масштабу її прояву:

1. Побутова, чи щоденна, прокрастинація життя, або зволікання в сім'ї. Це відкладання завдань, які повинні виконуватися регулярно, тобто домашні обов'язки, наприклад похід до магазину, прибирання тощо.

2. Прокрастинація в ухваленні рішень (навіть незначних).

3. Невротичне зволікання, тобто відкладання життєво важливих рішень.

4. Компульсивна прокрастинація, коли наявна комбінація прокрастинації поведінки в сім'ї і зволікання в ухваленні рішень в однієї людини.

5. Академічна прокрастинація, відкладання занять і підготовки до іспитів.

Н. Мілграм і Р. Тенне переглянули наведену вище класифікацію і залишили тільки два типи, як-от:

1. Прокрастинація у виконанні завдань.

2. Прокрастинація в ухваленні рішень [17, с. 488].

Окрім характеристик завдання, що стоїть перед суб'єктом, необхідно відзначити один із найбільш впливових ситуативних чинників прокрастинації – наявність зовнішньої оцінки вико-

нання завдання. Ситуація оцінювання призводить до підвищення тривожності, спричиненої стресом невдачі, і суб'єкт відкладає виконання завдання, яке загрожує хворобливими переживаннями, пов'язаними з його оцінкою. Однак погляди на роль тривожності у виникненні прокрастинації суперечливі. Передбачається, що чутливі до стресових впливів люди більшою мірою схильні до прокрастинації. Відповідно до альтернативної гіпотези, тривожна людина намагатиметься швидше закінчити завдання, щоб уникнути хвилювань, пов'язаних із наближенням терміну його здачі [1].

Дж. Бурка і Л. Юен виділяють такі види страхів стосовно прокрастинації:

Страх невдачі – найбільш поширений. У разі наявності даного виду страху прокрастинація допомагає уникнути безпосередньої оцінки здібностей даної людини, оскільки справа відкладена і цілком не зроблена. Це зберігає її самооцінку і допомагає впоратися зі страхом знецінення. Хоча водночас може постраждати професійна репутація.

Страх успіху. У даному разі людина дуже боїться опинитися в центрі уваги, зайняти новий соціальний щабель, конкурувати з будь-ким, викликати чийсь заздрість тощо.

Страх втрати контролю над ситуацією. Прокрастинація в даному разі допомагає відчути власну незалежність, уникнути надмірного контролю з боку оточення. Водночас явним чином обстоювати власну незалежність не потрібно.

Страх надмірного відособлення. Відкладання в такому разі дозволяє залишитися у звичному соціальному середовищі [12].

Відкладання завершення діяльності може бути пов'язано, серед іншого, з невдоволенням досягнутим результатом, бажанням довести його до досконалості. Під час виникнення творчого задуму у своїй уяві людина малює якийсь ідеальний продукт або сценарій розвитку подій. Невідповідність реальних результатів діяльності початковим задумам викликає у деяких творців важкі емоційні переживання, розчарування і навіть відмову від продовження діяльності, незважаючи на можливі фінансові або репутаційні втрати.

Окрім ситуативних чинників прокрастинації (непривабливість завдання, наявність великої кількості часу), учені виділяють ще й індивідуально-психологічні детермінанти прокрастинації, до яких належить і перфекціонізм. Перфекціонізм – це «прагнення до бездоганності і досконалості в поведінці та діяльності, що стосується різних сфер життя» [9, с. 31]. Перфекціонізм може набувати патологічної форми, тоді суб'єкт виявляє позицію, за якої неідеальний результат стає неприйнятним для нього.

Сучасна наука під перфекціонізмом розуміє психологічну характеристику, що передбачає високі вимоги, які пред'являються особистості до себе, своєї діяльності, інших людей і світу загалом [8].

Є.П. Ільїн визначає перфекціонізм як прагнення особистості до досконалості, високі суб'єктивні стандарти, намагання доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам, потребу в досягненні ідеальності [3].

Проте, оскільки досконалості не існує, така людина приречена постійно перебувати в напрузі. Іноді перфекціонізм сприймається як недолік, а іноді як перевага, багато хто приписує йому свої успіхи, уважає його союзником, якого не хотіли б позбуватись, незважаючи на пов'язані із цим страждання.

Спочатку перфекціонізм як психологічний конструкт містив один параметр – тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість відчувати задоволення від отриманих результатів. Одновимірний підхід акцентував свою увагу на когнітивних чинниках перфекціонізму у формі ірраціональних переконань або дисфункціональних настанов.

Багато авторів відзначають, що в разі неправильного співвідношення тенденцій перфекціонізму, їхнього непропорційного розвитку виникає ризик формування невротичного перфекціонізму, коли людині нічого не здається досить досконалим.

Загалом дослідники диференціюють два види перфекціонізму – «нормальний» і «невротичний». Останній унаслідок постійного переживання індивідом стресу, а згодом і емоційного вигорання суб'єкта, призводить до прокрастинації. М.А. Кисельова зазначає, що високі показники прокрастинації в людей корелюють винятково з «невротичним» перфекціонізмом. Прояви «деструктивного перфекціонізму» характеризуються такими рисами (за його компонентами):

- надмірною напругою, високою тривогою, негативним емоційним тлом у діяльності, зниженими показниками оптимізму (діяльнісний компонент);

- особливою сензитивністю до інформації про помилки, промахи і невдачі, поляризованістю оціночних суджень, орієнтацією на крайні оцінки («усе або нічого»), страхом перед початком нових справ;

- домінуванням мотивації уникнення неуспіху, потребою в обмеженій поведінці, у наявності чітких норм і правил, що регламентують свободу вибору, прагненням до отримання докладної інформації про значущі ситуації, орієнтацією на очікування інших людей (компонент потреби та мотивації);

– вираженим песимізмом, нереалістичністю рівня домагань, самокритичністю, наявністю почуття провини, заниженою самооцінкою, депресією, інтровертованістю, відмовою суб'єкта від самореалізації (особистісний компонент) [2].

Д. Хамачек писав, що невротичний перфекціонізм походить із дитячого досвіду взаємодії з батьками, які ніколи не схвалюють або, навпаки, постійно схвалюють, чия любов завжди умовна і залежить від результатів діяльності дитини. У першому випадку дитина прагне «стати досконалою не тільки для того, щоб уникнути несхвалення інших, але і для того, щоб нарешті прийняти саму себе через надлюдські зусилля і грандіозні досягнення». У другому випадку «людина доходить розуміння, що тільки хороше виконання діяльності робить її цінною» [13, с. 28]. Батьки перфекціоніста надмірно критичні, вимогливі, загалом надають істотно менше підтримки.

Люди зі здоровим перфекціонізмом визначаються як сумлінні, вони встановлюють здорові пріоритети і докладають реалістичних зусиль, не нехтуючи важливими аспектами проєкту. Для свідомих перфекціоністів важлива гнучкість: вони змінюють свої особисті вимоги залежно від ситуації. Такі люди приймають помилки і недосконалість, їм вдається отримувати задоволення від завершення проєкту. Їхні очікування реалістичні, у разі зіткнення із труднощами їм вдається ефективно вирішити проблему.

Патологічний же перфекціонізм змушує людину встановлювати стандарти успіху і цілі, яких важко, а то й неможливо досягти. Їхні зусилля незбалансовані, вони перебільшені. Поступово виникає надмірне вкладання сил у рамках завдань і заходів, які зазвичай повинні мати менше значення для реалізації справи, на шкоду тим, які справді є пріоритетними [19].

А. Пахт уважав перфекціонізм «виснажливим» і таким, що відображає «нездоровий мотив». На його думку, перфекційні особистості перебувають у ситуації «без виграшу», тому що їхні цілі настільки високі, що їх неможливо досягти. «Вони постійно розчаровані, їхня потреба досягати не задовольняється <...> Навіть коли перфекціоністи щось роблять успішно, вони рідко здатні насолоджуватися плодами своїх досягнень» [18, с. 387]. Описана А. Пахтом загадка полягає в тому, що перфекціоністи не задоволені власними досягненнями: якщо вони роблять ідеально, це було очікуваним результатом, якщо ж бажана мета не відповідає їхнім високим стандартам, то це невдача.

У своїй діяльності перфекціоністи зазвичай поділяються на два типи: ті, що орієнтовані на себе, та ті, що орієнтовані на інших.

Охарактеризуємо самоорієнтований тип перфекціонізму. Через те, що він сприяє мобілізації зусиль для досягнення поставлених цілей, впливає на організованість, здається найбільш сприятливим для успіху, це, можливо, пов'язано із внутрішньою мотивацією. Також додається той факт, що перфекціоніст проявляє амбіції, упевненість у собі та велику рішучість.

Натомість перфекціонізм, орієнтований на інших, зумовлений тим, що особа має нереальні стандарти успіху, щоб бути визнаною важливими для неї людьми, у неї низька самооцінка, яка негативно впливає на успішність. Навіть більше, соціально залежний перфекціоніст відчуває сильніший психологічний стрес, ніж самоорієнтований перфекціоніст.

Насправді страх перфекціоніста перед невдачею є виправданим. Прагнення до ідеалу штовхає його на зволікання, якщо він вважає, що це завдання перевищує його вміння. Отже, зволікання є способом захисту власної самооцінки, щоправда, лише тимчасовим, відкладає вирок про можливу невдачу або надає йому зовнішнього виправдання, якщо він не отримав ідеальної оцінки [14].

Існує багато робіт вітчизняних і зарубіжних авторів про зв'язок перфекціонізму з постійним емоційним дискомфортом, міжособистісними проблемами, порушенням адаптації [2].

Натепер наявні дослідження, які здебільшого підтверджують гіпотезу про зв'язок перфекціонізму і прокрастинації. Перший дослідницький інтерес до взаємозв'язку цих двох психологічних конструктів з'явився ще у Дж. Феррарі. Учений провів дослідження в 1922 р. та дійшов висновку про те, що рівень прокрастинації значно вищий у перфекціоністів, ніж у нонперфекціоністів. Також Дж. Феррарі зауважив, що важливою мотивацією для відкладання служить страх невдачі за високих показників перфекціонізму, орієнтованого на себе, та соціально орієнтованого перфекціонізму.

Канадський психолог М. Ентоні і психіатр Р. Свінсон у своїй книзі «Коли ідеально не досить добре: стратегії подолання перфекціонізму» дотримуються таких поглядів: оскільки досконалості досягти практично неможливо, перфекціоністи відсторонюються від виконання того чи іншого завдання, якщо в них зародилися побоювання, що вони ніколи не зможуть досягти бажаних цілей [10].

Х. Маккейб-Беннет у 2014 р. в канадському університеті Рейсон провела дослідження 126 респондентів різної статі та національності за допомогою таких методик, як: «Шкала перфекціонізму» Хьютта – Флетт (HMPS), «Багатомірна шкала перфекціонізму» Фроста (FMPS), «Загальна шкала прокрастинації» Лея, «Опитувальник загальної прокрастинації» Так-

ман. Результати дослідження показали позитивну кореляцію між показниками перфекціонізму і прокрастинації [17].

У 2015 р. М.В. Ларських за підсумками своїх досліджень визначила, що чим сильніше індивід хоче відповідати очікуванням оточення, тим частіше це призводить до зволікання, тобто була виявлена позитивна кореляція між соціально орієнтованим перфекціонізмом і прокрастинацією. Однак зв'язку між Я-орієнтованим перфекціонізмом і зволіканням виявлено не було. У своєму дослідженні М.В. Ларських використовувала шкалу «Опитувальник перфекціонізму» Н.Г. Гаранян і А.Б. Холмогорової, «Шкалу загальної прокрастинації» в адаптації О.С. Віндекер і М.В. Останін [6].

#### **Висновки із проведеного дослідження.**

У результаті дослідження було вивчено види перфекціонізму та поняття прокрастинації, а також взаємозв'язок між ними. Було виявлено значущий взаємозв'язок між невротичним перфекціонізмом та прокрастинацією. Теоретичний огляд проблеми прокрастинації дозволив уточнити чинники, що впливають на частоту й інтенсивність прояву прокрастинації. Перфекціоністи дуже негативно реагують на критику, саме через це вони часто все відкладають і проявляють низьку продуктивність, тобто прокрастинують. Іноді прокрастинація спричиняється перфекціонізмом: якщо в людини є страх зробити будь-яку справу неідеально, адже в перфекціоніста всі справи без винятку повинні бути виконані на сто відсотків, тому він краще взагалі не буде нічого робити, ніж потім виявить недосконалість, мінути, недоліки у виконаній роботі, через які йому буде ніяково.

Важливим чинником у зволіканні є зовнішня оцінка якості виконаного завдання, особливо якщо ця оцінка має бути оголошена публічно, що ще більше підвищує рівень тривоги. І ця тривога буде превалювати доти, доки страх перед майбутніми проблемами через невиконання справи не перевищить страх перед можливим провалом.

Із загального аналізу робимо висновок, що більшість осіб, які вирізняються більшою мірою патологічним перфекціонізмом, через який часто відкладають справи «на потім», будучи прокрастинаторами, уникають невдачі замість прагнення до успіху, не вирішують проблеми, що стоять перед ними, а націлені на їх уникнення.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121–131.
2. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных

расстройств : автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.04. Москва, 2010. 42 с.

3. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 224 с.

4. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2013. № 2. С. 22–40.

5. Кормачёва И.Н. Системные представления об эмоциональных, волевых и мотивационных детерминантах прокрастинации. *Системная психология и социология*. 2020. № 3 (35). С. 39–50.

6. Ларских М.В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов. *Universum: психология и образование*. 2015. № 7 (17). С. 30–37.

7. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь / под общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.

8. Психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Москва : Политиздат, 1990. 494 с.

9. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала» / В.А. Ясная и др. *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2011. № 4. С. 30–45.

10. Antony M.M., Swinson R.P. When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism. New Harbinger Publications, Inc, 2009. 306 p.

11. Blatt S., D'Afflitti J., Quinlan D. Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*. 1976. V. 85. P. 383–389.

12. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, Massachusetts : Addison-Wesley, 1983. 324 p.

13. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. V. 15. P. 27–33.

14. Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 60. P. 456–470.

15. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*. 1997. V. 11. P. 267–278

16. McCabe-Bennet H. Naturalistic Observation of Perfectionistic Behaviours. *Wilfrid Laurier University*. 2011. URL: [https://rshare.library.ryerson.ca/articles/thesis/Naturalistic\\_observation\\_of\\_perfectionistic\\_behaviours/14648979](https://rshare.library.ryerson.ca/articles/thesis/Naturalistic_observation_of_perfectionistic_behaviours/14648979) (дата звернення: 22.05.2021).

17. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. V. 31. № 4. P. 487–500.

18. Pacht R. Reflections on perfection. *American Psychologist*. 1984. V. 39. P. 386–390.

19. Parker W.D., Adkins K.K. Perfectionism and the gifted. *Roeper Review*. 1995. V. 17. № 3. P. 173–176.

20. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. V. 133. P. 65–95.