

Мицишин М. М. кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет «Львівська політехніка»
<http://orcid.org/0000-0003-4836-8085>

Чемеринська Д. І. кандидат психологічних наук старший
викладач, Національний університет «Львівська політехніка»
<http://orcid.org/0000-0002-1300-1665>

Синичич Я. Я. студентка спеціальності Психологія
Національний університет «Львівська політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних феноменів перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. Проаналізовано основні підходи до розуміння суті феномену прокрастинації: психодинамічний, поведінковий, когнітивний. Обґрунтовано основні причини перфекціонізму. Встановлено взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму та рівнем прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація; перфекціонізм; самооцінка; рівень домагань; студентська молодь.

Вступ. Динамічний розвиток соціальної взаємодії у всіх сферах сучасного суспільства супроводжується зростанням прагнення до наслідування ідеалів та власної досконалості. Однак, позитивне, з першого погляду, прагнення робити все найкращим чином в усіх сферах життя може трансформуватися у несприйнятливність чи ворожість до усього, що не відповідає визначеному індивідом чи соціумом рівню. Саме тому вивчення перфекціонізму у сучасній психології є актуальним, особливо це стосується питань його психологічного змісту та феноменологічної належності.

У площині сучасних теоретичних та емпіричних досліджень проблеми перфекціонізму більшість дослідників розглядають як багатовимірний особистісний конструкт, одні параметри котрого пов'язані з конструктивним прагненням особистості до досконалості (нормальним адаптивним функціонуванням), а інші – з патологічним прагненням до довершеності, що може провокувати розлади афективного спектру, знижувати продуктивність діяльності (деадаптивне функціонування).

Прагнення до досконалості, ідеального завершення завдання, високих внутрішніх стандартів часто стає причиною відтермінування виконання завдань, або відкладання справ на більш пізній термін. У сучасному суспільстві збільшується число

осіб, які називають себе прокрастинаторами. Згідно з результатами лонгitudних досліджень указаний феномен не лише розповсюджений у суспільстві, а й характеризується тенденцією до прояву в дедалі більшій кількості осіб [7]. Стійка прокрастинація властива 15–25 % дорослого населення планети. Водночас значно вищі показники прояву прокрастинації спостерігаються в студентському середовищі.

Стрімке зростання теоретичного та практичного інтересу до понять прокрастинації та перфекціонізму супроводжується збільшенням кількості розрізнених наукових поглядів на їх сутність. Відтак перед вітчизняними й зарубіжними вченими постає задача теоретичного та емпіричного дослідження понять перфекціонізму та прокрастинації.

Мета статті – теоретично проаналізувати та на основі емпіричних досліджень визначити особливості взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією у студентської молоді.

Завдання статті: 1. Висвітлити теоретичні підходи до розуміння психологічних феноменів перфекціонізму та прокрастинації.

2. Емпірично виявити та проаналізувати взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму у студентів.

Теоретичне підґрунтя. Поняття перфекціонізму почало з'являтися у науковій літературі у середині ХХ ст. Фактично перфекціонізм як явище психічної спрямованості відзначений набагато раніше А. Адлером – як компенсаторне прагнення до переваги і досконалості. У працях А. Адлера ми не зустрічаємо визначення перфекціонізму, він взагалі не користується цим терміном, хоча водночас одним із основних концептів його широко відомої «індивідуальної психології» є «прагнення до досконалості» чи «прагнення до переваги». Цей концепт, на нашу думку, має багато спільного з перфекціонізмом. До конструктивних засобів досягнення переваги А. Адлер відносить прагнення до успіху, до першості у діяльності, якою займається людина, розвиток індивідом своїх умінь та здібностей. Отже, прагнення до досконалості вважається А. Адлером природним у тому сенсі, що воно є невід'ємною частиною життя [1].

Американський клінічний психолог М. Холендер одним із перших у 1965 р. дав визначення перфекціонізму як «повсякденної практики висування до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини». М. Холендер відводив цій рисі характеру провідну роль у подоланні депресії та різних психологічних захворювань.

В психологічній літературі існують різні підходи до розуміння поняття перфекціонізму. На основі аналізу й узагальнення наукових поглядів на цей феномен можна виокремити у такі підходи:

а) функціонально-дисфункціональний, що припускає дослідження перфекціонізму як певний рівень стану психіки (Л. Данилевич, Н. Гаранян, А. Холмогорова);

б) генетичний, який розкриває витоки перфекціонізму та їхній вплив на досліджуваний феномен (С. Блатт, С. Степанов, Д. Хамачек);

в) логіко-гносеологічний, у межах якого переважно з'ясовується розуміння сутності та змісту перфекціонізму, його критеріїв і взаємозв'язку з іншими соціально-психологічними показниками (К. Талаш);

г) структурно-психологічний, пов'язаний з характеристикою елементів

перфекціонізму та їхніх взаємозв'язків (Н. Гаранян, А. Холмогорова, П. Х'юїтт, Г. Флетт та ін.);

д) соціально-функціональний, спрямований на дослідження функцій перфекціонізму, що виявляються у життєдіяльності суб'єкта (К. Ландрева).

Слово «прокрастинація» походить від латинського *procrastinatio* (лат. *pro* – «уперед, далі», *crastinate* – «завтра»), що дослівно тлумачиться як «відкладання на завтра». Стрімке зростання теоретичного та практичного інтересу до цього концепту супроводжується збільшенням кількості розрізнених наукових поглядів на його сутність. Відтак перед вітчизняними й зарубіжними вченими постає проблема теоретичної невизначеності досліджуваного поняття. З огляду на це феномен прокрастинації перебуває в процесі перманентної проблематизації. Науковці інтерпретують та реінтерпретують його, що зумовлює виявлення нових аспектів цього явища. Ґрунтовний аналіз наукової літератури дає підставу виокремити низку підходів до вивчення прокрастинації. Найчастіше вказане поняття розглядають у межах психоаналітичного, біхевіорального, когнітивно-поведінкового підходів і теорії тимчасової мотивації.

Дослідження прокрастинації в різних сферах діяльності особистості, зокрема в академічному середовищі студентів (М. Дворник, В. Ковилін, К. Маркевіч, Н. Руднова, П. Стіл та ін.), доводять що навчання в закладі вищої освіти є стресогенним життєвим періодом, оскільки передбачає інтенсивні повсякденні навчальні навантаження. Зважаючи на чітку регламентованість часових меж виконання численних завдань, показники прояву прокрастинації цією категорією осіб є високими й супроводжуються не лише зниженням академічної успішності, а й загалом негативно впливають на психологічне благополуччя студента, детермінують зниження його самооцінки. Вивчення феномену прокрастинації в цьому контексті викликає особливий інтерес і з огляду на ефективність підготовки майбутніх спеціалістів, оскільки її прояв негативно

впливає на професійний розвиток і компетентність випускників.

Отже, прокрастинація є комплексним феноменом, який, з огляду на окреслені теоретичні підходи до його вивчення, уключає підсвідомий (прокрастинація як механізм психологічного захисту, спрямований на редукацію загроз цілісності Я-структури), поведінковий (прокрастинація як механізм уникнення неприємного для особистості стимулу), когнітивний (дисфункційні когніції, які спричиняють неадаптивну поведінку) мотиваційний (стан демотивації) та емоційний (емоційне перевантаження, невротизація, страх невдачі) компоненти.

Найпоширенішими в науковій літературі є емпіричні дослідження, спрямовані на визначення особливостей взаємозв'язку прокрастинації з іншими особистісними властивостями: перфекціонізмом (Д. Барнс, Р. Бірі, Н. Гаранян, С. Єніклопов, М. Ларскіх, Н. Матюхіна, Л. Сакс, Д. Седлер, А. Холмогорова, В. Ясна та ін.), часовою перспективою (Дж. Гаура, Р. Гупта, М. Дворник, Т. Джексон, Л. Дементій, Дж. Діаз-Моралес, Е. Іпполітова, Л. Попе, О. Сенник, М. Спектер, Д. Херші й ін.), саморегуляцією (Р. Баумайстер, К. Волтерс, К. Данн, В. ван Ерде, Г. Ракс, Д. Тайс), мотивацією (С. Бранлоу, В. Вонг, Р. Классен, Р. Ризингер, Г. Шоувенбург), тривожністю (Дж. Донован, В. МакКоун, Н. Мілграм, Дж. Муракамі, Е. Розблум, С. Сільверман, Л. Соломон, Л. Хейкок), депресією (А. Бек, Дж. О'Каллаган, Й. Стобер), копінг-стратегіями (А. Клімова, А. Лингурарь, Н. Солинін, А. Шиліна та ін.), особливостями сепарації від батьків (Дж. Коплан, Дж. Оліветте, А. Рейд, Ф. Семенова й ін.) тощо.

Методи дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення і систематизація представлених в науковій літературі концептуальних положень з досліджуваної проблематики, теоретичне моделювання;

- *емпіричні*: опитування на основі використаних методик: діагностичний опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Сміт, Д. Саклофскі,

Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі); «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої); опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової.

- *статистичні*: для підвищення надійності та вірогідності результатів дослідження було використано такі методи математичної обробки, як критерій Колмогорова-Смірнова Z (перевірка даних на нормальність розподілу), кореляційний аналіз r-Пірсона.

Враховуючи карантинні обмеження, опитування було проведено за допомогою Інтернет ресурсів. Гугл форму з методиками заповнювали 40 респондентів – студенти Національного університету «Львівська політехніка» віком від 17 до 23 років, 20 чоловіків та 20 жінок.

Результати і обговорення. Вивчаючи перфекціонізм неможливо обмежуватись лише розумінням його як риси характеру і тому, здебільшого, дослідники розробляють багатофакторні моделі перфекціонізму, але важливо те, що у більшості з перфекціоністів є прагнення до досконалості та фактор високих стандартів діяльності.

Перфекціонізм має двополюсну природу і може змінювати свою позитивну модальність на негативну, а відтак обертається для індивідуальних і колективних соціальних суб'єктів своїм деструктивним, невротичним боком.

На відміну від «нормального» перфекціонізму, коли людина отримує задоволення від роботи, прагне саморозвитку і поліпшення своїх результатів, залишаючись здатною прийняти наявність межі між особистісною й ситуативною досконалістю, при невротичному перфекціонізмі їй все здається не досить досконалим, ідеальним, повноцінним. У результаті будь-яка справа перетворюється для неї на небезпеку, загрозливий виклик, джерело стресу.

Прокрастинація є комплексним феноменом, який, з огляду на окреслені теоретичні підходи до його вивчення, уключає підсвідомий (прокрастинація як механізм психологічного захисту, спрямований на редукацію загроз цілісності Я-структури), поведінковий (прокрастинація як механізм уникнення неприємного для

особистості стимулу), когнітивний (дисфункційні когніції, які спричиняють неадаптивну поведінку), мотиваційний (стан демотивації) та емоційний (емоційне перевантаження, невротизація, страх невдачі) компоненти.

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що сьогодні не існує спільної думки щодо розуміння поняття прокрастинації. Феномен прокрастинації – це складне, багатогранне психологічне поняття, яке вивчається у контексті психодинамічного, поведінкового, когнітивного підходу, і визначається як відкладання виконання своєчасних доречних дій на пізніший термін.

Аналіз поняття дозволяє виявити три основні підходи до розуміння суті феномену прокрастинації: 1) психодинамічний – причини відкладання виконання справ необхідно шукати у їх зв'язку з механізмами психологічних захистів. Люди уникають справ, які несуть загрозу для власного Его. Вони більш орієнтовані на сьогоднішній день і мають труднощі при плануванні майбутнього; 2) поведінковий – прокрастинація – це результат закріплення подібної поведінки. У такого прокрастинатора у минулому відкладання справ до останнього моменту мали позитивні розв'язки; 3) когнітивний – в основі феномену прокрастинації лежить ірраціональне переконання, занижена самооцінка і нездатність до самостійного прийняття рішень.

Виражений перфекціонізм, коли особистість прагне до недосяжних стандартів виконання діяльності може обумовлювати прояв прокрастинації. Перфекціонізм є соціально-обумовленим фактором, а тому сприймаючи вимоги, що пред'являються до неї оточуючими, як завищені і нереалістичні, що поєднується з страхом оцінки, діяльність суб'єкта може «блокуватися» страхом негативної оцінки або страхом бути знеціненими іншими, не досягнувши рівня їх очікувань, що породжує прокрастинацію (індивід відкладає виконання справ в спробі відтягнути цю ситуацію засудження іншими).

Для встановлення взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації були

підібрані та використані такі методики: «Велика тривимірна шкала перфекціонізму», «Шкала загальної прокрастинації», «Ступінь вираженості прокрастинації».

У 2016 році було опубліковано «Велику тривимірну шкалу перфекціонізму», авторами якої є М. Сміт, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шерпі (The Big Three Perfectionism Scale). Зазначений опитувальник розроблено із врахуванням недоліків вже існуючого інструментарію для дослідження перфекціонізму особистості. Опитувальник в оригінальній версії складається з 45 тверджень [3].

Англомовний діагностичний опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» було адаптовано на українській вибірці викладачів закладів вищої освіти [4]. Перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує три типи перфекціонізму – «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм». Кожен з вище зазначених типів перфекціонізму складається з декількох шкал. Ці шкали включені в опитувальник з метою збільшення надійності та точності в оцінці та з метою зменшення теоретичної плутанини.

У проведеному дослідженні було використано шкалу загального рівня перфекціонізму.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), в адаптації Т.Ю. Юдєєвої, дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті [6].

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості [2]. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» дозволяє визначити характеристики прокрастинації за трьома шкалами («Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм», «Тривожність») та загальний рівень прокрастинації [5]. Опитувальник складається з 15 тверджень, які оцінюються за 3- бальною шкалою.

Питання психології

З метою проведення дослідження взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму у студентської молоді було проведено опитування за допомогою описаних вище методик. У пілотному дослідженні взяли участь студенти Національного університету «Львівська політехніка». Загальна кількість респондентів – 40 студентів.

Отримавши результати тестування, було здійснено обробку даних. Ми визначили 3

основні шкали, які необхідні для аналізу даних дослідження, а саме: «рівень перфекціонізму», «рівень прокрастинації» та «ступінь вираженості прокрастинації».

Для аналізу та інтерпретації результатів використовувався статистичний метод SPSS Statistics. За допомогою кореляційного аналізу (критерій r -Пірсона) результатів дослідження, вдалося виокремити кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$ між описаними шкалами (рис. 1).

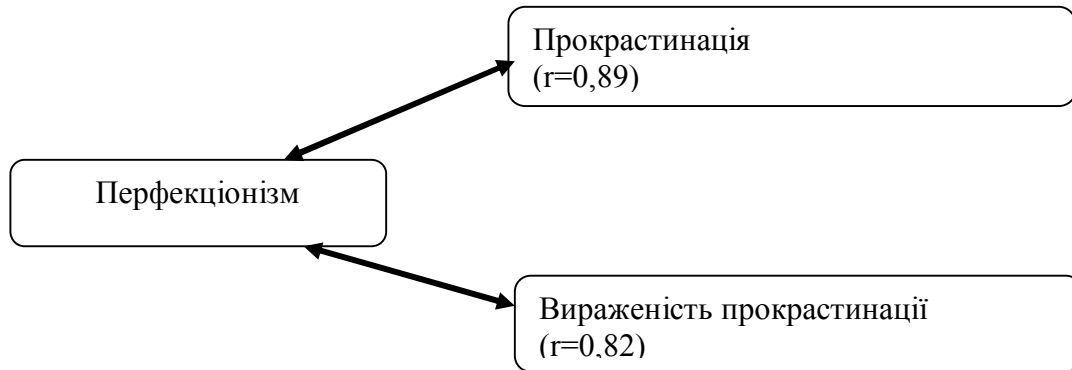


Рис. 1 Кореляційна плеяда взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації

Кореляційна плеяда демонструє наступні результати: рівень перфекціонізму має високий кореляційний зв'язок з прокрастинацією – $r=0,89$; рівень прокрастинації має високий кореляційний зв'язок з вираженістю прокрастинації – $r=0,90$; рівень перфекціонізму має високий кореляційний зв'язок з ступенем вираженості прокрастинації – $r=0,82$.

Як висновок проведеного кореляційного аналізу можемо стверджувати, що чим вищий рівень перфекціонізму характерний для особистості, тим більша ймовірність того, що дана особистість має схильність до прокрастинації. Чітко простежується й зворотній зв'язок: чим більше людина схильна до прокрастинації, тим більша ймовірність, що вона, приступивши до виконання запланованих обов'язків, ставитиметься до роботи із особливою ретельністю та матиме прагнення виконати завдання якомога ідеальніше.

В контексті даного дослідження хотілося б звернутися до закону Парето, який на нашу думку, дає теоретичне пояснення результатам дослідження. Закон Парето – це своєрідний принцип 80 на 20, який говорить, що 20% зусиль забезпечують 80% результату, приклавши 80% зусиль до виконання завдання людина може отримати 20% результату. Цей дивний феномен був

оприлюднений італійським вченим В. Парето ще у 1897 р. і за цей час встиг неодноразово підтвердити себе. Отже, високого результату можна досягти малими затратами.

Висновки. Здійснений теоретичний аналіз літератури та проведене емпіричне дослідження на базі Національного університету «Львівська політехніка» підтверджує наявний взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму та рівнем прокрастинації у студентської молоді. За допомогою кореляційного аналізу встановлено, що студенти, які ставлять високі вимоги до себе у навчання, схильні відкладати завдання на більш пізніший термін частіше, ніж інші студенти.

У сучасній психології перфекціонізм розуміється як психологічна якість індивідуальних і колективних соціальних суб'єктів, яка виявляється у прагненні досконалості в особистому і соціальному житті (високих стандартах і вимогах до себе й інших, до своєї діяльності, в прагненні доводити результати будь-якої діяльності до ідеальних, у потребі в постійному розвитку та удосконаленні себе, людей навколо себе, світу загалом.

Надмірне прагнення до успіху, страх невдач, дотримання сучасних високих ідеалів, прагматичність, раціональність призводять до протилежного результату, а

Питання психології

саме – загальмовувати розвиток особистості, неспроможності у прийнятті рішень, відсутності спонтанності та креативності.

Явище перфекціонізму має складну природу, розвиток якого зумовлюється групою чинників: особистісними (потребами, мотивами), сім'єю, соціумом, культурою. На особистісному рівні важливе значення мають потреби у комфорті, визнанні, страх бути знехтуваним, бажання здаватися досконалим, установка на результат, консерватизм та конформізм.

Для нівелювання зовнішніх причин прокрастинації, в першу чергу, слід навчитися управляти власним часом, тобто необхідно навчитися встигати зробити за мінімальний термін максимальну кількість

найбільш значущих справ для просування до життєво важливих цілей. У разі ефективного управління ресурсом часу людина отримає незаперечні переваги і може навіть змусити працювати час на себе: досягати більшого за менший час; стати більш організованим, внаслідок чого скоротиться витрата часу на відволікаючі справи і дрібниці; навчитися зосереджуватися на найважливіших питаннях, в результаті чого зросте ефективність прийнятих рішень, з'явиться більше простору для творчості та вільного часу для себе.

Перспектива подальшого дослідження полягає у тому, щоб дослідити взаємозв'язок прокрастинації та перфекціонізму у інших вікових групах.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. — М. : «Прогресс», 1997. — 256 с.
2. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г.Флетта / И.И. Грачева // Психологический журнал. – 2006. – Т.26. – № 6. – С.73-89.
3. Грубі Т.В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» / Т.В. Грубі // Організаційна психологія. Економічна психологія. – Науковий журнал [за наук.ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки]. – К. : Логос, 2018. – № 2 (13). – С. 24-34
4. Грубі Т.В. Основні методики діагностики перфекціонізму / Т.В. Грубі // Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції: «Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості» (м. Харків, Україна, 15–16 січня 2016 року). – Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2016. – С. 59–63.
5. Киселева М.А. Теоретическое обоснование опросника «Степень выраженности прокрастинации» / М.А.Киселева. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23301345>.
6. Юдеева Т.Ю. Аprobация опросника студенческой прокрастинации С. Lay / Т.Ю. Юдеева, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жукова // Психологическая диагностика. – 2011. – № 2. – С. 84-94.
7. Kachgal M.M. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations / M.M. Kachgal, L.S. Hansen, K.J. Nutter // Journal of Developmental Education. – 2001. – № 25, P. 14–20.

References

1. Adler A. Praktika y teoriya yndyvudualnoi psykholohyy [Practice and Eheory of Individual Psychology] / A. Adler. — М. : «Prohress», 1997. — 256 s. (in Russian).
2. Gracheva I.I. Adaptatsiya metodiki «Mnogomernaya shkala perfektsionizma» P. Khyuitta i G.Fletta [Adaptation of the Methodology "Multidimensional Scale of Perfectionism by P. Khyuitt and G.Flett "] / I.I. Gracheva // Psikhologicheskyy zhurnal. – 2006. – T.26. – № 6. – S.73-89. (in Russian).
3. Hrubı T.V. Adaptatsiia psykhodiahnostychnoi metodyky «Velyka tryvymirna shkala perfektsionizmu» [Adaptation of the Psychodiagnostic Technique "Large Three-Dimensional Scale of Perfectionism"] / T.V. Hrubı // Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. – Naukovyy zhurnal [za nauk.red. S.D.Maksymenka ta L.M.Karamushky]. – К. : Lohos, 2018. – № 2 (13). – S. 24-34 (in Ukrainian).
4. Hrubı T.V. Osnovni metodyky diahnostryky perfektsionizmu [Basic Methods of Diagnosing Perfectionism] / T.V. Hrubı // Zbirnyk tez mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii: «Rol i mistse psykholohii ta pedahohiky u formuvanni suchasnoi osobystosti» (m. Kharkiv, Ukraina, 15–16 sichnia 2016 roku). – Kharkiv: Skhidnoukrainska orhanizatsiia «Tsentr pedahohichnykh doslidzhen», 2016. – S. 59–63. (in Ukrainian).
5. Kiseleva M.A. Teoreticheskoe obosnovanie oprosnika «Stepen vyrazhennosti prokrastinatsii» [Theoretical Substantiation of the "Degree of Severity of Procrastination" Questionnaire] / M.A.Kiseleva. Rezhim dostupa: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23301345>. (in Russian).
6. Yudeeva T.Yu. Aprobatsiya oprosnika studencheskoy prokrastinatsii S. Lay [Approbation of the Student Procrastination Questionnaire by S. Lay]/ T.Yu. Yudeeva, N.G. Garanyan, D.N. Zhukova // Psikhologicheskaya diagnostika. – 2011. – № 2. – S. 84-94. (in Russian).
7. Kachgal M.M. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations / M.M. Kachgal, L.S. Hansen, K.J. Nutter // Journal of Developmental Education. – 2001. – № 25, P. 14–20.

Summary

Myshchysyn M. M. Candidate of Psychological Science,
Lecturer, Lviv Polytechnic National University

Chemerynska D. I. Candidate of Psychological Science,
Lecturer, Lviv Polytechnic National University

Sinicic J. J. Psychology specialty student
Lviv Polytechnic National University

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND PROCRASTINATION IN STUDENT YOUTH

Introduction. *The results of theoretical and empirical research of psychological phenomena of perfectionism and procrastination in student youth are presented in the article. The main approaches to understanding the essence of the phenomenon of procrastination are analyzed: psychodynamic, behavioral, cognitive. The main reasons for perfectionism are substantiated. The relationship between the level of perfectionism and the level of procrastination has been established.*

Purpose. *The purpose of the article is theoretically analyze and on the basis of empirical research to determine the features of the relationship between perfectionism and procrastination in student youth.*

Methods. *Theoretical (the analysis of the literature, theoretical date generalization) and empirical (instrumental and statistical) research methods are used.*

Originality. *The phenomenon of perfectionism has a complex nature, the development of which is determined by a group of factors: personal (needs, motives), family, society, culture. At the personal level, the needs for comfort, recognition, fear of being neglected, desire to appear perfect, attitude towards results, conservatism and conformism are important. It was found, as a result of an empirical study that more higher the level of perfectionism characteristic of the individual, the more likely it is that the individual is prone to procrastination. There is a clear feedback: the more prone to procrastination a person is, the more likely he or she is to be very diligent when it comes to performing his or her duties, and to strive for the best possible task.*

Conclusion. *In modern psychology, perfectionism is understood as the psychological quality of individual and collective social subjects, which is manifested in the pursuit of excellence in personal and social life (high standards and requirements for themselves and others, their activities, the desire to bring the results of any activity to ideal, in need of constant development and improvement of themselves, the people around them, the world in general.*

To eliminate the external causes of procrastination, first of all, we need to learn to manage your own time, if you need to learn to have time to do in the shortest possible time the maximum number of the most important things to advance to vital goals. In the case of effective time management, a person will receive undeniable benefits and may even force time to work for themselves: to achieve more in less time; become more organized, which will reduce the time spent on distractions and trifles; learn to focus on the most important issues, which will increase the effectiveness of decisions, there will be more space for creativity and free time for yourself.

Key words: *procrastination; perfectionism; self-esteem; level of demands; student youth.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 03.02.22.