

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПРОЯВИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

THE INFLUENCE OF PERFECTIONISM ON THE MANIFESTATIONS OF PROCRASTINATION OF PUBLIC SERVANTS

Статтю присвячено визначенню сутності перфекціонізму, який впливає на прокрастинацію державних службовців. Поведінка державних службовців має відповідати очікуванням громадськості та забезпечувати довіру суспільства і громадян до державної служби, сприяти реалізації прав і свобод людини і громадянина. Головною умовою виявлення професіоналізму державного службовця є встановлення для себе високої планки досягнень, яка стимулює особистість до вдосконалення. Але перфекціонізм державних службовців впливає на прокрастинацію і затримує реалізацію цілей діяльності особистості. У результаті аналізу наукових джерел визначено сутність і основні ознаки перфекціонізму та прокрастинації. У статті розглянуті актуальні наукові підходи до визначення термінів. Визначені змістові аспекти вищезазначених явищ показали, що феномен прокрастинації може виявлятися в різних сферах людини, зокрема в управлінській діяльності державних службовців. У своїй основі вона має постійне відкладання актуальних і важливих для людини справ, яке повторюється всупереч усвідомленню суб'єктом негативних наслідків. У статті визначені характеристики перфекціонізму, як-от: встановлення для себе занадто високих стандартів, які не залишають можливості припуститися помилок; нездатність відчувати задоволення від роботи; мотивація на уникнення невдачі; а за поразки – жорстока самокритика. Ці характеристики підвищують рівень прокрастинації державних службовців. Представлена авторська позиція щодо доцільного зниження негативного впливу перфекціонізму на рівень прокрастинації державних службовців. Основними ознаками такого впливу є: здатність особистості до встановлення для себе помірних стандартів дій і вчинків; здатність залишати за собою можливість припуститися помилок; здатність відчувати задоволення від роботи; психологічна готовність до невдачі.

Ключові слова: державний службовець, перфекціонізм, прокрастинація, прокрасти-

натор, впливи перфекціонізму на прокрастинацію.

The article is devoted to defining the essence of perfectionism that affects the procrastination of public servants. The behavior of civil servants must meet the expectations of the public and ensure the confidence of the public and the citizen in the civil service, and promote the rights and freedoms of the individual and the citizen. The main condition for displaying the professionalism of a civil servant is to establish for themselves a high level of achievement, which stimulates the person towards perfection. But the perfectionism of civil servants affects procrastination and delays the realization of the goals of the individual's activity. As a result of the analysis of scientific sources, the essence and basic signs of perfectionism and procrastination were determined. In particular, the article deals with current scientific approaches to the definition of terms. Certain substantive aspects of the above phenomena have shown that the phenomenon of procrastination can manifest itself in various spheres of human beings, including in the administrative activity of civil servants. At its core, it has the constant postponement of relevant and important human affairs, which are constantly repeated despite the subject's awareness of the negative consequences. The article defines the characteristics of perfectionism, such as setting too high standards for themselves that leave no room for error; inability to feel satisfied with work; motivation to avoid failure; and in the case of defeat, cruel self-criticism. These characteristics increase the level of procrastination of civil servants. The author's position is presented on the expedient reduction of the negative impact of perfectionism on the level of procrastination of public servants. The ability to reserve the ability to make mistakes; ability to feel pleasure from work; psychological readiness for failure.

Key words: civil servant, perfectionism, procrastination, procrastinator, effects of perfectionism on procrastination.

УДК 159.944.3

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5240-2019-13-6>

Котляр Л.І.

к. психол. наук, доцент
Дунайський інститут
Національного університету
«Одеська морська академія»

Постановка проблеми в загальному вигляді. Діяльність державних службовців уже тривалий час є об'єктом усебічного дослідження вчених, однак наукові пошуки в даній галузі не втрачають своєї актуальності. Державного службовця в сучасних умовах розглядають як особу, яка обіймає посаду в державному органі або його апараті, щодо практичного виконання завдань і функцій держави. Поведінка державних службовців має відповідати очікуванням громадськості та забезпечувати довіру суспільства і громадян до державної служби, сприяти реалізації прав і свобод людини та громадянина. Головною умовою виявлення професіоналізму державного служ-

бовця є встановлення для себе високої планки досягнень, яка стимулює особистість у напрямі досконалості. Але перфекціонізм державних службовців впливає на прокрастинацію і затримує реалізацію цілей діяльності особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням визначення сутності механізмів прокрастинації, їх класифікації приділялося багато уваги у працях Є. Базики, Н. Боровської, Т. Вайди, Я. Варваричевої, В. Воробйова, М. Дворника, В. Ковиліна, М. Кузнєцова, Т. Мотрук, В. Мичко й інших.

Проблематику професіоналізації та професіоналізму державного службовця розробляли науковці В. Авер'янов, Г. Атаманчук,

І. Багаєва, Ю. Гончарова, А. Деркач, В. Д'ячков, С. Дубенко, В. Зазакін, І. Нинюк, Н. Кузьміна, Б. Колесніков, А. Маркова, Ю. Сінягін, В. Шадріков, І. Єліна й ін. Відкритими залишаються питання щодо тих особистісних властивостей, які й зумовлюють можливість їх ефективної та продуктивної роботи.

У свою чергу, результати закордонних досліджень у сфері управління свідчать, що визначальні для ефективної діяльності кваліфікація, ерудованість і настанова на успіх. Водночас М. Котік і А. Ємельянов зазначають, що суттєво впливають також високі рівні домагання. Варто сказати, що до середини ХХ ст. поняття «перфекціонізм» не мало наукового вжитку, проте описувалися категорії, подібні до нього за значенням, наприклад, «прагнення до переваги» (А. Адлер), «прагнення до досконалості» (К. Хорні), «самоактуалізація» (А. Маслоу).

Мета статті – проаналізувати поняття перфекціонізму та прокрастинації в контексті різних теоретичних підходів. Визначити особливості впливу перфекціонізму на прокрастинацію державних службовців.

Виклад основного матеріалу. Життєві обставини та завдання, які систематично доводиться розв'язувати державним службовцям, дуже різнобічні: у першому випадку потрібна влада над своїми почуттями, потребами, звичками, у другому – наполегливість, активність, рішучість, ініціативність, у третьому – стійкість, самовладання, відповідальність. Ми вважаємо, що прокрастинація – це вираження особистісної риси, емоційної реакції на планові або необхідні справи. Прокрастинація може викликати стрес, відчуття провини, втрату продуктивності, незадоволеність довколишніх через невиконання зобов'язань.

Прокрастинація зазвичай виявляється в діяльності, результат якої дуже важливий для особистості державного службовця. Підвищену значущість результату, що визначає ситуацію його оцінки як стресову, можуть зумовити такі явища, як перфекціонізм і оціночна тривожність.

У психологічній науці вивчався феномен прокрастинації в контексті професійної діяльності, трудоголізму, перфекціонізму, лінощів [4; 10; 11].

«Прокрастинація» (від лат. *procrastinare*) – психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім.

Прокрастинатори – люди, схильні відтерміновувати виконання завдань, перекладати відповідальність на інших, працювати хаотично, без плану, за наявності натхнення чи через наближення кінцевого терміну.

Науково-академічний етап вивчення феномену прокрастинації припадає на середину 1980-х рр., коли з'являються роботи з вивчення прокрастинації та перші опитувальники для її психодіагностичного дослідження [14; 16]. Зазначимо, що універсальної теорії прокрастинації не існує. Феномен її природи відображається в таких наукових теоріях: психодинамічної школи, когнітивної психології, поведінкової, інтеграційної теорії часової мотивації.

У рамках психодинамічного підходу основний акцент під час пояснення відкладання справ на потім зроблений на захисні механізми і концепцію уникнення. Процес відкладання справ спрацьовує через їхню загрозу для «Его», яка і запускає захисний механізм уникнення (відкладання) виконання завдання. Прокрастинація пов'язується з дитячими травмами і проблемами у стосунках з батьками, їхніми авторитарними настановами і завищеними вимогами до дитини, недостатністю уваги, емоційного контакту. На думку Ф. Семенової, А. Узденової, це призводить до пригнічення ініціативності дитини, прихованої відмови від виконання через відкладання або перенесення виконання на інший час. Отже, покора дитини авторитарності батьків сприяє формуванню «атрофії внутрішньої мотивації» на основі розвитку екстернального локусу контролю. За ліберального, «прохолодного» ставлення батьків, без виразного схвалення, похвали в дітей розвивається тривожність під час виконання завдань, яка призводить до порушення функціонування «Его». У результаті обидва ці стилі ведуть до розвитку хронічної прокрастинації. Відчуття несвідомого гніву батьків на труднощі або невдачу під час виконання дитиною їхніх доручень у відповідь стає причиною уповільнення або відкладання завдань [1]. Отже, з позиції психодинамічного підходу дорослий, стикаючись із труднощами виконання роботи, несвідомо приймає сформовану в дитинстві модель поведінки прокрастинатора і не може завершити розпочату справу у строк.

З позиції когнітивного підходу в основі прокрастинації лежать такі явища, як занижена самооцінка, нездатність до самостійних рішень та ірраціональні переконання [12]. Ірраціональне мислення орієнтує виконавця на переконання ідеально виконувати роботу, а страх припуститися помилки з подальшою оцінкою цієї діяльності веде до відкладання з метою пояснити це браком часу [16].

Поведінковий підхід розглядає прокрастинатора, який отримує позитивне підкріплення за умови успішного завершення відкладеної справи у короткий термін [3, с. 14].

Як порушення регуляції діяльності (self regulatory failure), за якого людина має схильність відкладати на потім складні чи неприємні для себе справи, тлумачить прокрастинацію П. Стіл. На основі теорії часової мотивації, яка є спробою інтеграції наукових поглядів на причини прокрастинації, він пояснює це явище як добровільне відтермінування індивідом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки, що спричинить така затримка. Цю затримку можна вважати ірраціональною, оскільки вагомої, «поважної причини» для відкладання не існує. На його думку, прокрастинація розвивається тоді, коли ефект від виконаної роботи буде незначний [18].

Отже, згідно з теорією часової мотивації, розвитку прокрастинації сприяють менша наполегливість виконавця в досягненні більш далекої і менш значущої мети з невисоким результатом. Тому така діяльність ігнорується і замінюється отриманням задоволення в короткій перспективі від більш значущої.

На думку В. Ковиліна, прокрастинатор є особою, яка схильна до зволікання з ухваленням рішення, відкладання виконання різних справ «на потім». Автор розглядає зміст даного феномену в наявності тенденції відкласти виконання необхідних справ «на потім» як поведінковий патерн, за якого відбувається усвідомлене відкладання виконання провідної для людини в даний період часу діяльності за заповнення часу позбавленими продуктивного сенсу діями [11].

Низка авторів дотримуються думки, що прокрастинація пов'язана з емоційними реакціями на заплановані або необхідні справи. Так, Є. Ільїн вважає прокрастинацію вираженням різного виду емоційної реакції та виділяє типи прокрастинаторів: «напружений», який характеризується занепокоєнням, тривожністю, переживанням відчуття провини, втратою відчуття часу, незадоволенням власними досягненнями, нерішучістю, невпевненістю в собі, неясними життєвими цілями; «розслаблений» тип, що віддає перевагу виконанню лише тих справ, які приносять йому задоволення в даний момент [10].

На основі проаналізованих дефініцій пропонуємо своє трактування прокрастинації як процесу постійного добровільного зволікання з виконанням важливих справ у зв'язку з нерозвиненістю вольової поведінки особистості.

На нашу думку, перфекціонізм державних службовців як негативний аспект професійної діяльності впливає на виявлення таких явищ, як: прокрастинація, трудоголізм, вигоряння й інші прояви професійної деформації.

Розглянемо питання щодо визначення поняття «перфекціонізм». Ураховуючи, що основний доробок щодо розгляду перфекціонізму належить психології, наші пошуки були зосереджені саме на роботах учених цієї науки, серед яких чимало закордонних (Д. Хамачек, Д. Бернс, М. Холлендер, Л. Сільверман, А. Патч, Р. Фрост, П. Хьюїт, Г. Флейт) і вітчизняних науковців (Н. Гаранян, І. Гуляс, С. Волікова, А. Холмогорова, Т. Юдеєва, В. Ясная). Варто сказати, що до середини ХХ ст. поняття «перфекціонізм» не мало наукового вжитку, проте описувалися категорії, подібні до нього за значенням, наприклад, «прагнення до переваги» (А. Адлер), «прагнення до досконалості» (К. Хорні), «самоактуалізація» (А. Маслоу). У другій половині ХХ ст. воно з'являється в роботах М. Холлендер для позначення такої особистісної риси, яка виявляється в повсякденній практиці як пред'явлення до себе та інших вимог вищої якості виконання діяльності, ніж того потребують обставини, а також у прагненні до бездоганного виконання завдання [6].

Поступово виокремився напрям дослідження перфекціонізму як одномірного конструкта, який має єдиний параметр – «високі особистісні стандарти» (Д. Барнс, М. Холлендер). Дещо пізніше його трактування було змінено шляхом емпіричних досліджень на розгляд як багатомірного конструкта, який має складну структуру та включає, поруч із високими особистісними стандартами, низку когнітивних та інтерперсональних параметрів, наприклад, мислення в термінах «усе або нічого», схильність до генералізації стандартів у всіх сферах життєдіяльності, до вибіркової концентрації на помилках тощо [6].

Вчені П. Хьюїтт і Г. Флетт, які присвятили найбільше праць цьому феномену, наголошують на тому, що перфекціонізм визначає величину особистих стандартів, незалежно від здатності досягти їх, водночас у структурі перфекціонізму вони виокремлюють орієнтований на себе, на інших та соціально приписаний компоненти. Перфекціонізм, орієнтований на себе (я-адресований перфекціонізм), передбачає існування високих стандартів, постійного самооцінювання й цензурування власної поведінки, а також виражений мотив прагнення до досконалості, який варіюється за інтенсивністю в різних людей; перфекціонізм, орієнтований на інших (адресований іншим людям), передбачає високі стандарти для значущих людей із близького оточення, очікування досконалості й постійне оцінювання інших; соціально приписаний перфекціонізм характеризує суб'єктивне переконання в тому, що люди у своїх очікуваннях

схильні занадто суворо оцінювати індивіда й тиснути на нього, щоби примусити бути більш досконалим.

Водночас окремі дослідники (В. Паркер, Л. Тері-Шорт, Дж. Стоєбер, К. Отто) зазначають, що перфекціонізм є невід'ємним елементом розвитку особистості, лише надмірно розвинене прагнення бути довершеним призводить до несприятливих для особистості наслідків.

У працях М. Аддерхольд-Елліотт, В. Роєделл, Л. Сільверман перфекціонізм був визнаний загальною рисою обдарованих осіб. Дослідження Дж. Стоєбер і К. Отто свідчать, що перфекціонізм корелює з низкою позитивних характеристик, як-от сумління, витривалість, екстраверсія, задоволеність життям, академічні успіхи [19]. За даними І. Грачової, високий рівень перфекціонізму в підлітків сприяє орієнтації на збереження традиційних для нашої культури цінностей, серед яких добро, порядність, інтелігентність, порівняно з тими підлітками, які не мають вираженого перфекціонізму [7].

Такі результати привели до висновків про існування щонайменше двох видів перфекціонізму. Д. Хамачек був першим, хто запропонував розглядати нормальний (адаптивний) та невротичний (дезадаптивний) перфекціонізм. Він виокремив шість ознак, які відрізняють нормальний і невротичний перфекціонізм: депресія; переконання «я повинен»; відчуття сорому й почуття провини; поведінка, спрямована на захист свого престижу; сором'язливість і зволікання; самоосудження. Він уважав, що нормальний перфекціонізм передбачає встановлення досяжних стандартів, здатність відчувати задоволення або задоволеність від виконаної роботи, можливість зміни еталонів відповідно до ситуації, прагнення до успіху та в разі неуспіху відчуття, пов'язані з розчаруванням, і докладання нових зусиль.

Особливостями останнього виду перфекціонізму, на відміну від першого, є встановлення для себе занадто високих стандартів, які не залишають можливості припускати помилок, нездатність відчувати задоволення від роботи, мотивація уникнення невдачі, а в разі поразки – жорстока самокритика, компульсивні тенденції. В. Паркер виокремив здоровий (пов'язаний із «сумлінністю», за моделлю «Великої п'ятірки») і нездоровий (пов'язаний із низькою самооцінкою) види перфекціонізму.

Пізніше у співавторстві з К. Адкінс він розрізнув пасивний перфекціонізм, який створює перешкоди діяльності (бездія), що виникає через надмірну заклопотаність помилками, сумнівами, тенденціями відтягувати дію і спо-

лучений із високим ризиком суїцидальної поведінки, і активний, який стимулює до досягнень і не пов'язаний із суїцидальними намірами [20]. Р. Слені та Дж. Ешбі виокремили адаптивний і неадаптивний перфекціонізм [21], а дещо пізніше разом із Г. Оуенсом, засновуючись на біхевіоральній моделі «двійчастого процесу» (dual-process model), вказали на існування позитивного перфекціонізму, який виконує функцію позитивного підкріплення, і негативного, який виконує функцію негативного підкріплення [21].

Висновки. Результати проведеного аналізу показали, що феномен прокрастинації може виявлятися в різних сферах людини, зокрема в управлінській діяльності державних службовців. У своїй основі вона має постійне відкладання актуальних і важливих для людини справ, що постійно повторюється всупереч усвідомленню суб'єктом негативних наслідків. Такі характеристики перфекціонізму, як: встановлення для себе занадто високих стандартів, які не залишають можливості припускати помилок; нездатність відчувати задоволення від роботи; мотивація уникнення невдачі; у разі поразки – жорстока самокритика, підвищують рівень прокрастинації державних службовців.

На нашу думку, найбільш доцільним для зниження негативного впливу перфекціонізму на рівень прокрастинації державних службовців є: встановлення для себе помірних стандартів дій і вчинків; здатність залишати за собою право на помилки; здатність відчувати задоволення від роботи; психологічна готовність до невдачі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базика Є. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті*. 2012. № 1 К. URL: www.es.rae.ru/mino/158-1023.
2. Боровская Н. Психологические и психофизиологические предпосылки лени студентов : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Санкт-Петербург, 2008. 168 с.
3. Вайда Т. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197–211. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22.
4. Варваричева Я. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121–131.
5. Воробьева В., Якиманская И. Психология лени: постановка проблемы. Оренбург, 2003. 57 с.
6. Гаранян Н. Типологический подход к изучению перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. № 6. С. 52–60.
7. Грачева И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков. *Психологические исследования личности* : сборник работ молодых ученых.

8. Дворник М. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2014. 200 с.
9. Деркач А., Зазыкин В., Синятин Ю. Мониторинг личностно-профессионального развития в системе подготовки и переподготовки государственных служащих. Москва : Изд-во РАГС, 1999. 144 с.
10. Ильин Е. Работа и личность. Трудоголизм, префекционизм, лень. Москва : Питер, 2011. 302 с.
11. Ковылин В. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие* : электронный научный журнал. 2013. № 2. URL: <http://www.hunjournal.rzgm.ru>.
12. Колтунович Т., Поліщук О. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
13. Котик М., Емельянов А. Управление персонлом. Индивидуальные качества и ошибки. Новосибирск, 1995. 52 с.
14. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації / Н. Крейдун та ін. *Проблеми сучасної освіти* : збірник науково-методичних праць. Вип. 4 / укл. : Ю. Холін, Т. Маркова. – Харків : ХНУ імені В.Н. Карабіна, 2013. С. 6–13.
15. Кузнецов М., Козуб Я. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22. С. 61–70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_2.
16. Маркова А. Психология профессионализма. Москва : Знание, 1996. 308 с.
17. Мотрук Т., Стеценко Д. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, м. Суми, 15 травня 2014 р. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. 388 с.
18. Мычко В. Прокрастинация как феномен и образ жизни современного человека. *Молодой ученый*. 2016. № 25. С. 651–654. URL: <https://moluch.ru/archive/129/35866/>.
19. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007. Vol. 133 (1). P. 65–94. URL: <https://ru.scribd.com/doc/63679278/STEEL-P-The-Nature-of-Procrastination-A-Meta-Analytic-andTheoretical-Review-of-Quintessential-Self-Regulatory-Failure>.
20. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. V. P. 295–319.
21. Parker W., Adkins K. Perfectionism and the gifted. *Roepel Review*. 1985. V. 17 (3). P. 173–176.
22. A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales / R. Slaney et al. *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washington : Amer. Psychol. Assoc., 2002. P. 63–89.