

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ОСОБЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У
СТУДЕНТОВ ВУЗА**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 431 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ЩЕЛУПАНОВОЙ СВЕТЛАНЫ ВАЛЕРЬЕВНЫ

Научный руководитель
канд. социол. наук, доцент

Е.В. Куприянчук

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

М.В. Григорьева

Саратов 2019

Введение. Пару лет назад о таких феноменах как «перфекционизм» и «прокрастинация» в России мало кто слышал, а тем более занимался их изучением. В настоящее время появилось достаточно много работ по данным темам, а сами термины вошли в нашу жизнь.

Выбранная нами тема дипломной работы является актуальной на сегодняшний день и важность этой темы в том, что явления «прокрастинации» и «перфекционизма» становятся все более и более распространенными. Негативные следствия этих феноменов проявляются не только в понижении успешности и продуктивности человека, препятствуют его становлению, как в учебной, так и профессиональной сфере, а так же влияют на острые психологические, эмоциональные переживания собственной не успешности и неудовлетворение от результатов своей деятельности.

Но так как проблемы прокрастинации и перфекционизма изучаются в нашей отечественной науке не так давно, то почти нет конкретно выявленных факторов и причин, обуславливающих стремление «откладывать все на потом» и «делать все идеально».

Объект исследования – особенности перфекционизма у студентов.

Предмет исследования – взаимосвязь перфекционизма с прокрастинацией, копинг стратегиями и мотивацией у студентов.

Цель исследования: изучить особенности прокрастинации и перфекционизма и выявить их взаимосвязь с копинг стратегиями и мотивацией у студентов.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть психологические особенности юношеского возраста.
2. Провести анализ литературы по проблемам прокрастинации и перфекционизма.
3. Провести исследование прокрастинации, перфекционизма, мотивации и копинг – стратегий у студентов.
4. Выявить взаимосвязь между особенностями прокрастинации, перфекционизма, мотивации и копинг – стратегиями у студентов.

5. Предложить программу преодоления патологического перфекционизма

Гипотезы исследования:

1. Предполагается, что прокрастинация и перфекционизм связаны;
2. Чем больше выражена прокрастинация, тем менее человек является перфекционистом, чем меньше прокрастинация, тем более выражен у него перфекционизм как личностное качество;
3. Предполагается, что перфекционизм связан с мотивацией достижения;
4. Предполагается, что перфекционизм связан с адаптивными копинг-стратегиями.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Общий объем выпускной квалификационной работы 87 страниц, включая 7 таблиц и 6 таблиц в приложении, 6 рисунков, 6 приложений. Список использованной литературы содержит 44 наименования.

Основное содержание работы. Во *введении* обосновывается значимость и актуальность темы ВКР, представляется методологическая база изучения, формулируются цель, задачи, гипотезы, объект, предмет исследования, подробно раскрывается теоретическая и практическая значимость работы, формулируются утверждения, выносимые на защиту.

Глава 1 «Теоретико – методологические подходы к анализу прокрастинации и перфекционизма у студенческой молодежи» посвящена историческому и современному обзору исследований, связанных с темой ВКР, истории изучения и происхождения феноменов прокрастинации и перфекционизма, включает анализ работ зарубежных и отечественных исследователей, приводятся различные классификации видов прокрастинации и перфекционизма.

В параграфе 1.1 «Прокрастинация: понятие, генезис, механизмы, виды, подходы» приводятся термины, понятия, история происхождения и причины

такого явления как прокрастинация. Были приведены исследования С. Лэя, П. Стила, Н. Милграма, О.О. Шемякиной и т.д.

В параграфе 1.2 «Феноменология перфекционизма: понятие, формы, последствия» приводятся определения феномена перфекционизма, генезис и были приведены работы З. Фрейда, К. Хорни, П. Хьюитта, Г.Флетта, а также отечественных ученых Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеевой, Д. Хамачек и т.д.

Параграф 1.3 «Особенности юношеского возраста» посвящен описанию юношеского возраста, приведена возрастная периодизация и противоречия студенческого времени.

Параграф 1.4 «Особенности прокрастинации и перфекционизма в юношеском возрасте» описывает «обострение» прокрастинации и перфекционизма, так как именно в этот момент они начинают ощущать «свободу» действий. Такой вид прокрастинации как академическая считается одной из основных проблем юношеского возраста. Она подразумевает под собой задержку в выполнении учебных вопросов и сопряжена с несформированностью навыков обучения, с большой отвлекаемостью, с ригидностью. И так как вся ситуация с ВУЗом новая, у студента происходит переоценка своих возможностей.

В параграфе 1.5 «Взаимосвязь таких феноменов как прокрастинация и перфекционизм» посвящен работе исследователей по теме прокрастинации и перфекционизма. Все чаще и чаще многие ученые, изучая перфекционизм и прокрастинацию, уверены в том, что эти два явления оказывают воздействие друг на друга. Приведены работы Дж. Феррари, К. Райса, Д. Кларка и других.

Глава 2 «Эмпирическое исследование взаимосвязи прокрастинации, перфекционизма и некоторых личностных и поведенческих особенностей студентов» посвящена описанию организации исследования, материалу и методам, применяемым в работе.

В параграфе 2.1 «Методология и методы исследования» были использованы такие методы, как тестирование, наблюдение, беседа и статистическая обработка данных. Сравнение и анализ результатов

исследования производили в программе Statistical Package for Social Science (IBM SPSS Statistics 24). В качестве диагностического инструментария для выявления уровня прокрастинации, перфекционизма были выбраны следующие методики: опросник выявления перфекционизма П.А.Шулер, шкала прокрастинации для студентов (С.Лэй), тест «Мотивация успеха и боязнь неудачи», методика «Индикатор копинг-стратегий». В данном исследовании приняли участие 80, студенческого возраста(18-22 лет), из них 35 – мужчины, 45 – женщины, студентов высших учебных заведений г. Саратова (СНИГУ им. Чернышевского).

В параграфе 2.2 «Анализ, полученных результатов по заявленной проблематике» представлено описание выборок испытуемых и их распределение по уровням прокрастинации и перфекционизма.

Также в ходе проведенного исследования мы решили выяснить есть ли взаимосвязь между двумя такими явлениями, как прокрастинация и перфекционизм и если есть, то какая. Для этого мы использовали критерий корреляции Пирсона. Каждое значение ряда отличается от среднего значения 125,49 в среднем на 21,173. Поскольку коэффициент вариации меньше 30%, то совокупность однородна. Полученным результатам можно доверять.

Таким образом, результат, полученный в ходе расчета по критерию Пирсона равняется 0,49 при $0,01 \leq p \leq 0,05$ по таблице критических значений корреляции r-Пирсона, является значимым. Таким образом, между прокрастинацией и перфекционизмом существует значимая связь.

Также мы подробно анализировали связь прокрастинации и перфекционизма у двух групп студентов: первой – с высоким уровнем перфекционизма, составившей 58 человек, второй – со средним и низким уровнем перфекционизма, составившей 22 студента. В группе студентов с высоким уровнем перфекционизма низкий уровень прокрастинации показывают 23 студента (40%), со средним – 19 человек (33%) и с высоким уровнем – 16 человек (28%). Таким образом, перфекционисты напротив не являются прокрастинаторами. Также мы просмотрели и проанализировали

прокрастинацию у группы лиц со средним и низким уровнями перфекционизма, которых можно отнести к не перфекционистам. И значительная часть респондентов имеет средний уровень выраженности прокрастинации – 8 человек (38%), относительно небольшая часть выборки имеет высокие показатели по прокрастинации 6 студентов (29%), низкий – 7 человек (33%). Не перфекционисты показали средние значения по прокрастинации.

После проведенного исследования было выявлено, что прокрастинация и перфекционизм взаимосвязаны, то есть первая часть гипотезы подтвердилась. Однако вторая часть гипотезы о том, что «чем больше выражена прокрастинация, тем менее человек является перфекционистом» опровергается количественным анализом, так как у данных явлений положительная корреляционная взаимосвязь и чем больше у человека выражена прокрастинация, тем больше у него проявляется перфекционизм, стремление откладывать все «на потом». Однако, нашим качественным исследованием подтверждается наличие патологического и «нормального» перфекционизма у студентов. Именно студенты с патологично выраженным уровнем перфекционизма в нашей выборке, и определили положительную корреляцию с прокрастинацией. Но присутствие студентов с нормально выраженным перфекционизмом, хотя и высокого уровня, доказывает обратное, связь, хоть и статистически не значимую, перфекционизма с низкой прокрастинацией. По методике Золотарёвой было выявлено, что патологический перфекционизм присутствует у 40 человек (69%), а нормальный у 18 (31%). На тот момент превалировал патологический перфекционизм.

Также мы проводили методики на мотивацию успеха, избегание неудачи и копинг-стратегии для выявления связи с прокрастинацией и перфекционизмом. Большинство студентов выбирают мотивацию на неудачу и из трёх копинг-стратегий: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание проблем – 49% выбирают – избегание проблем, то есть уход от реальности, жизненных трудностей.

И из общего анализа, делаем вывод, что большинство современных студентов отличаются в большей степени паталогическим перфекционизмом из-за которого часто откладывают дела «на потом», являясь прокрастинаторами, избегают неудач, нежели стремятся к успеху, не разрешают, стоящих перед ними проблем, а нацелены на их избегание.

Параграф 2.3 содержит разработанную нами программу «Преодоление паталогического перфекционизма».

Цель программы: обучение студентов преодолению паталогического перфекционизма, развитие социально-психологических навыков здорового перфекционизма.

Задачи программы:

- повышение личностного роста;
- формирование социально-психологических навыков;
- стимулирование процесса саморазвития.

Также в программе выделяются 4 блока, направленных на уменьшение перфекционизма. Первый – обучение, второй – тренинговый, третий – консультационный, четвёртый – блок саморазвития и самосовершенствования. Способов по преодолению прокрастинации и перфекционизма разнообразное количество. Но главное, каждому человеку найти свой метод, который сможет помочь справиться индивиду с данными явлениями жизни.

В параграфе 2.4 «Анализ результатов на констатирующем этапе исследования» для проверки эффективности программы по преодолению паталогического перфекционизма, мы выбрали группу студентов, которые по методике Шулера показали высокий уровень перфекционизма и провели с ними один из блоков программы, а именно – тренинг. В течение пяти месяцев группа студентов проходили каждый из разделов тренинга: на эмпатию, самооценку и т.д. Они выполняли упражнения, обсуждали итоги, мысли и чувства, которые возникали в течение занятия.

Также мы сравнили уровни здорового и паталогического перфекционизма у студентов и после тренинга были выявлены изменения у людей с

патологическим и здоровым перфекционизмом. Может и не все так гладко, как хотелось бы, но положительные изменения есть. Если изначально уровень патологического перфекционизма был у 40 студентов (69%), то после прохождения тренинга уровень снизился до 29 (50%). Также есть изменения и у людей с нормальным уровнем, у них перфекционизм увеличился, но это не значительные изменения. Таким образом, можно сделать вывод, что тренинг оказал положительное влияние на людей с перфекционизмом.

Для того, чтобы выяснить значимые или незначимые различия в группах людей с нормальным и патологическим перфекционизмом до прохождения тренинга и после, мы использовали U-критерий Манна-Уитни. После расчета коэффициента различия в группе оказалось, что различия в группе по нормальному и патологическому перфекционизму являются значимыми.

Заключение. В ходе проведения данного исследования была изучена взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у студентов вузов. Также был проведён общетеоретический анализ и эмпирическое исследование и исходя из общего положения и опираясь на совокупность ранее перечисленных и упомянутых факторов, можно сделать следующие выводы.

Студенческое время – это годы, в течении которых особую важность приобретают как обучение, так и профессиональные успехи. Значимость успешного обучения, сдачи экзаменов обуславливается как внешними факторами (большая вероятность дальнейшего обучения, приобретение престижной работы), так и внутренними (рост потребности в самосовершенствовании, достижении целей).

Но при поступлении в вуз у многих людей юношеского возраста начинается «обострение» прокрастинации и перфекционизма, так как именно в этот момент они начинают ощущать «свободу» действий. Такой вид прокрастинации как академическая считается одной из основных проблем юношеского возраста. Активный рост перфекционизма у учащихся непосредственно сопряжен с возникновением мотивации избегания неудач,

провалов, именно это приводит к развитию значительных стандартов и созданий ситуаций успеха, где они могут показать себя.

И ещё с древних времён людей волнует явление «синдром завтрашнего дня» или как сейчас его называют «прокрастинация». Прокрастинация — это тенденция к устойчивому откладыванию значимых и неотложных, срочных дел, приводящая к жизненным и эмоциональным проблемам. Так же под прокрастинацией в психологии подразумевается эмоциональный отклик человека на важную и планируемую деятельность. Что же касается перфекционизма, то это убеждение человеком самого себя, что идеал может быть достигнут. Этот феномен изучается как психологами, так и психиатрами. Выделяют здоровый и патологический перфекционизм и один может вытекать из другого.

Зачастую перфекционизм и прокрастинация связаны между собой. Люди-перфекционисты весьма негативно реагируют на критику и именно из-за этого они часто все откладывают и проявляют низкую продуктивность, то есть прокрастинируют. В некоторых случаях прокрастинация может прятаться в перфекционизме, например, если у человека имеется страх совершить какое-либо дело неидеально, ведь у человека, склонного к перфекционизму, все дела без исключения обязаны быть выполнены на сто процентов, по этой причине лучше всего он вообще не будет ничего делать, чем потом он выявит несовершенства, минусы, недочеты в проделанной работе и из-за которых ему будет неловко.

В результате проведённого исследования было выявлено, что прокрастинация и перфекционизм связаны между собой и при изменении одного признака, так же и изменяется другой как в положительном направлении, так и в отрицательном. Нашим качественным исследованием подтверждается наличие патологического и «здорового» перфекционизма у студентов. Именно студенты с патологично выраженным уровнем перфекционизма в нашей выборке, и определили положительную корреляцию с прокрастинацией.

Также мы проводили методики на мотивацию успеха, избегание неудачи и копинг-стратегии для выявления связи с прокрастинацией и перфекционизмом. Большинство студентов выбирают мотивацию на избегание неудачи и из трёх копинг-стратегий: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание, выбирают – две последние. Т.о. их поведение менее продуктивно, они уходят от реальности, жизненных трудностей.

И из общего анализа, делаем вывод, что большинство современных студентов отличаются в большей степени патологическим перфекционизмом из-за которого часто откладывают дела «на потом», являясь прокрастинаторами, избегают неудачи, нежели стремятся к успеху, не разрешают, стоящих перед ними проблем, а нацелены на их избегание.

На формирующем этапе исследования мы разработали авторскую программу «Преодоление патологического перфекционизма».

Также для того, чтобы проверить эффективна ли наша программа по преодолению патологического перфекционизма, мы выбрали группу студентов, которые по методике Шулера показали высокий уровень перфекционизма и провели с ними один из блоков программы, а именно – тренинг. В конце тренинга каждой выборке, для проверки того какой вид перфекционизма все таки превалирует в группе, был предложен «Краткий дифференциальный тест перфекционизма» А.А. Золотарёвой. Тест направлен на выявление вида перфекционизма – патологический он или же здоровый. По результатам исследования видно, что количество студентов с патологическим видом перфекционизма уменьшилось, а со здоровым видом перфекционизма – увеличилось.