

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра психологии личности  
наименование кафедры

**Взаимосвязь академической и общей прокрастинации с**  
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**перфекционизмом у современных студентов**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 461 группы

направления  
(специальности) 37.03.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии  
наименование факультета, института, колледжа

Рахимовой Дженнет  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)  
Зав. кафедрой, д-р психол.  
наук, профессор  
\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Е.В. Рягузова  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой  
Д-р психол. наук, профессор  
\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Е.В. Рягузова  
инициалы, фамилия

**Введение.** Одной из смыслообразующих современных социальных установок является постоянная ориентация на достижения. Современная ситуация предъявляет к молодым людям высокие конкурентные требования в достижении социально значимых результатов. Такое давление в сочетании с личностными, социально-психологическими характеристиками могут порождать негативные переживания, например, чувство вины за усталость и утомление, аутоагрессивные чувства, порожденные перфекционистскими наклонностями и тормозящими личность в достижении цели. Но в результате переживания такого негативного спектра эмоций и чувств, энергии на реализацию задуманного может просто не хватать, что становится основой для развития прокрастинации.

Следить за динамикой взаимосвязи академической прокрастинации и перфекционизма необходимо, чтобы подобрать актуальные диагностические методики и профилактические инструменты, как для самих студентов, так и для преподавателей, а также специалистов психологических служб при средних и высших образовательных учреждениях, а также тех, кто так или иначе сталкивается в своей жизни и работе с проблемой перфекционизма и прокрастинации.

Цель исследования: выявить особенности взаимосвязи академической и общей прокрастинации с перфекционизмом у современных студентов.

Объект исследования: прокрастинация и перфекционизм в структуре личности современных студентов.

Предмет исследования: взаимосвязь академической и общей прокрастинации с перфекционизмом у современных студентов.

Теоретические задачи:

1. Проанализировать научную литературу о феноменах академической и общей прокрастинации и раскрыть их психологическое содержание;
2. Проанализировать научную литературу о феномене перфекционизма и рассмотреть структуру данного феномена;

3. Проанализировать исследования, посвященные взаимосвязи академической и общей прокрастинации с перфекционизмом у современных студентов.

Эмпирические задачи:

1. Провести диагностику уровня перфекционизма и его структурных компонентов у современных студентов;

2. Провести диагностику уровня общей прокрастинации у современных студентов;

3. Провести диагностику уровня академической прокрастинации у современных студентов;

4. Проверить нормальность распределения среди выборки испытуемых с помощью одновыборочного критерия Колмогорова–Смирнова;

5. Выявить взаимосвязь академической прокрастинации с перфекционизмом у современных студентов с помощью коэффициента линейной корреляции  $r$ -Пирсона;

6. Выявить взаимосвязь общей прокрастинации и перфекционизма у современных студентов с помощью коэффициента линейной корреляции  $r$ -Пирсона;

7. Аналитически сравнить полученные взаимосвязи разных видов перфекционизма с академической и общей прокрастинацией у современных студентов.

Общая гипотеза исследования: существует взаимосвязь между академической и общей прокрастинацией с перфекционизмом у современных студентов.

Частные гипотезы исследования:

1) академическая прокрастинация у современных студентов прямо и положительно связана с такими видами перфекционизма как «озабоченность оценками со стороны других», «высокие стандарты», «негативное селектирование» и «перфекционизм, ориентированный на себя»;

2) общая прокрастинация у современных студентов прямо и положительно связана с «озабоченностью оценками со стороны других» и «социально предписанным перфекционизмом».

Методы исследования:

1. Для определения структуры перфекционизма:

а) Трехфакторный опросник перфекционизма Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой;

б) Многомерная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта в адаптации И.И. Грачевой;

2. Для определения уровня академической прокрастинации – Шкала академической (студенческой) прокрастинации К. Лэя в адаптации Т.Ю. Юдеевой, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жуковой;

3. Для определения уровня общей прокрастинации – Шкала общей прокрастинации Б. Такмена в адаптации Т.Л. Крюковой;

4. Статистическая программа IBM SPSS Statistics for Windows v. 26 (одновыборочный критерий Колмогорова – Смирнова, коэффициент линейной корреляции r-Пирсона).

Теоретико-методологическая основа исследования: общенаучной основой данного исследования стали труды общепсихологической теории деятельности и подходы, разработанные в рамках данной концепции (Леонтьев Д.А., К.А. Абульханова-Славская, Моросанова В.И.); основой для изучения прокрастинации и особенностей личности под её влиянием стали работы многих зарубежных (К. Лэй, П. Стил, Дж. Р. Феррари и др.) и отечественных ученых (Зверева М.В., Барабанщикова В.В., Чеврениди А.А., Болотова А.К. и др.); изучение перфекционизма и его влияния на жизнедеятельность личности также основывалось на работах зарубежных (С. Chang, G. L. Flett, P. L. Hewitt и др.) и отечественных (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Ясная В.А, Ениколопов С.Н. и др.) ученых; изучены существующие работы о взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма (Ильин Е.П., Ларских М.В., Матюхина Н.Г. и др.)

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось онлайн, с помощью платформы Google.Формы. Выборку составили 109 респондентов, из которых 100 человек женского пола, 9 человек мужского пола. Возраст в выборке варьирует от 16 до 35 лет ( $M=19$ ). Среди выборки студентами образовательных учреждений высшего профессионального образования является 81 респондент, студентами образовательных учреждений среднего профессионального образования – 28 респондентов.

**Основное содержание работы.** В результате расчета одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова, проводимого для проверки нормальности распределения в выборке, можно сделать вывод о том, что распределение в выборке является нормальным (в 7 из 9 шкал), в связи с чем для выявления взаимосвязи общей и академической прокрастинации с перфекционизмом у студентов был использован линейный коэффициент корреляции  $r$ -Пирсона.

В результате расчета линейного коэффициента корреляции r-Пирсона было получено 9 корреляционных взаимосвязей (двусторонних положительных прямых), средней и высокой силы связи по шкале Чеддока между академической и общей прокрастинацией с перфекционизмом у современных студентов.

Академическая прокрастинация имеет корреляционные двусторонние взаимосвязи со следующими компонентами перфекционизма (\*\* $p \leq 0,01$ ):

1) Озабоченность оценками со стороны других (0,687\*\*; $p \leq 0,01$ ) – данная прямая положительная взаимосвязь характеризуется средней силой связи по шкале Чеддока. Можно предположить, что студентам, склонным к академической прокрастинации, характерно беспокойство по поводу сравнения себя с Другими, которые воспринимаются как более успешные в академической деятельности, возможно, в силу того, что более рационально распределяют свое время на подготовку и сдачу необходимых заданий;

2) Высокие стандарты (0,871\*\*; $p \leq 0,01$ ) – данная прямая положительная взаимосвязь характеризуется высокой силой связи по шкале Чеддока. Можно предположить, что студенты с выраженной академической прокрастинацией предъявляют к себе завышенные требования и пытаются соответствовать нереалистичным стандартам в учебной деятельности (например, могут избыточно усложнять постановленное перед ними задание, пытаюсь выполнить его идеально, что сказывается и на временных затратах на задание). Возможно, именно постановкой перед собой недостижимых целей и предъявлением к себе чрезмерно высоких требований обусловлено откладывание студентами выполнения тех или иных учебных заданий;

3) Негативное селектирование ( $0,770^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ) – данная прямая положительная взаимосвязь характеризуется высокой силой связи по шкале Чеддока. Можно предположить, что студентам, склонным к академической прокрастинации, свойственно акцентировать свое внимание преимущественно на каких-либо негативных событиях (например, на получении низкой оценки) и своих личностных свойствах, которые воспринимаются ими как недостатки и несовершенства (возможно, к числу этих свойств принадлежит как раз академическая прокрастинация) – все это может побуждать студентов откладывать выполнение того или иного задания, поскольку они могут быть заранее ориентированы на неудачу в его выполнении (однако данное предположение нуждается в дополнительной эмпирической проверке);

4) Перфекционизм, ориентированный на себя ( $0,869^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ) – данная прямая положительная взаимосвязь характеризуется высокой силой связи по шкале Чеддока. Можно предположить, что студенты с выраженной академической прокрастинацией предъявляют к себе завышенные требования, ждут от себя достижения нереалистичных целей в академической деятельности, пытаются идеально выполнять те или иные учебные задания, – это сказывается и на временных затратах на выполнение стоящих перед ними задач, и на откладывании студентами избыточно усложненного задания;

5) Социально предписанный перфекционизм ( $0,761^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ) – данная прямая положительная взаимосвязь характеризуется высокой силой связи по шкале Чеддока. Можно предположить, что студентам, склонным к академической прокрастинации, свойственно субъективно оценивать требования к своей академической деятельности со стороны социального окружения (преподавателей, родителей, других студентов, например) как завышенные и нереалистичные, что может способствовать откладыванию ими выполнения тех или иных учебных заданий.

Общая прокрастинация имеет корреляционные двухсторонние взаимосвязи со следующими компонентами перфекционизма (\* $p \leq 0,05$  и \*\* $p \leq 0,01$ ):

1) Озабоченность оценками со стороны других (0,686\*\*;  $p \leq 0,01$ ) – данная прямая положительная взаимосвязь характеризуется средней силой связи по шкале Чеддока. Можно предположить, что студенты, которым свойственна общая (обыденная) прокрастинация, склонны испытывать негативные переживания по поводу сравнения себя с другими «не в свою пользу» (например, кто-либо может быстрее них справляться с заданиями, делать что-либо не в последний момент, – подобные неблагоприятные сравнения могут «тормозить» деятельность студентов, способствуя их прокрастинации (убеждения по типу «зачем что-то делать, если другой сделает лучше меня»));

2) Негативное селектирование (0,613\*\*;  $p \leq 0,01$ ) – данная прямая положительная взаимосвязь характеризуется средней силой связи по шкале Чеддока. Можно предположить, что студенты с выраженной общей прокрастинацией фиксируются на восприятии негативных событий или на своих недостатках (например, что недостаточно идеально делают что-либо), – это может «подкреплять» откладывание ими важных дел на неопределенный срок (убеждения по типу «зачем что-то делать, если я все равно потерплю неудачу»);

3) Социально предписанный перфекционизм (0,894\*\*;  $p \leq 0,01$ ) – данная прямая положительная взаимосвязь характеризуется высокой силой связи по шкале Чеддока. Можно предположить, что студентам, склонным к общей прокрастинации, характерно субъективно воспринимать требования к себе со стороны социального окружения как завышенные и нереалистичные, которым им трудно соответствовать, что может побуждать их откладывать выполнение той или иной деятельности (убеждения по типу «зачем что-то делать, если все равно плохо оценят»);



4) Общий балл перфекционизма (0,643\*;  $p \leq 0,01$ ) – данная прямая положительная взаимосвязь характеризуется средней силой связи по шкале Чеддока. Можно предположить, что студенты с выраженной общей прокрастинации склонны предъявлять к себе и своей деятельности чрезмерно высокие требования (быть идеальным в чем-либо), излишне критично относиться к себе и результатам своих трудов, концентрироваться на ошибках и сомневаться в качестве своей работы, ориентироваться на ожидания и требования Других (которые могут восприниматься как чрезмерно высокие) – в совокупности все это может побуждать студентов откладывать выполнение тех или иных видов деятельности для того, чтобы не сталкиваться с подобными негативными переживаниями.

Стоит отметить, что академическая и общая прокрастинация оказались положительно связаны с одними и теми же компонентами перфекционизма, а именно: с озабоченностью оценками со стороны других; с негативным селективированием; с социально предписанным перфекционизмом. На мой взгляд, это обусловлено тем, что тесная взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма не может затрагивать только одну сферу жизнедеятельности индивида, не распространяясь на другие.

Неприятные, но необходимые ситуации и дела могут встречаться индивиду как в обыденной сфере (например, встреча с малоприятным человеком), так и в учебной (допустим, написание объемной и сложной работы). Откладывание подобных обязанностей на далекое «потом» может связано не только с их субъективной «неприятностью» и сложностью для индивида, но и:

1) с неблагоприятным сравнением себя с Другими (которые могут делать что-либо лучше индивида, что может «подрывать» желание и мотивацию индивида на выполнение той или иной работы);

2) с концентрацией на негативных событиях и собственных личностных чертах (индивид может считать себя неспособным на выполнение какой-либо деятельности и фиксироваться только на неудачах в процессе ее осуществления);

3) с завышенными ожиданиями со стороны Других, которым индивид считает, что обязан соответствовать, несмотря на трудности (например, ожидание социальным окружением от индивида высоких результатов в какой-либо деятельности, «культ успеха» в современном обществе).

Тем не менее, не все полученные связи с компонентами перфекционизма наблюдаются у общей и академической прокрастинации одновременно. Так, академическая прокрастинация положительно связана с высокими стандартами и перфекционизмом, ориентированном на себя; а общая прокрастинация положительно связана с общим баллом перфекционизма. Рассмотрим данную особенность полученных результатов подробнее.

Академическая деятельность студентов в силу своей специфики сопряжена со сторонним оцениванием успешности обучения (оценки, зачеты, экзамены), что открывает пространство для стремления к достижениям и сравнением (в том числе, конкурентным) себя с Другими (у кого из студентов больше стипендия, лучше оценки и др.) – все это являет собой благоприятную почву для развития перфекционизма, который может проявляться в предъявлении к себе чрезмерно высоких требований, ожидании от себя высоких результатов и значимых достижений в учебной деятельности. В свою очередь, это может «выматывать» студента не только физически, но и психологически, из-за чего могут наблюдаться проявления академической прокрастинации как стремления избежать неприятных переживаний и трудной деятельности.

Относительно связи общей прокрастинации и общего балла перфекционизма можно предположить, что широкий круг ситуаций, в которых индивид чрезмерно критичен к себе и чрезмерно многого от себя ожидает, обуславливает аналогичную выраженность проявлений общей прокрастинации. Предъявление индивидом требования к себе соответствовать идеалу во всех бытовых, рабочих и учебных ситуациях и высокий уровень ответственности в связи с этим, может способствовать утомлению индивида, вызывать потерю у него мотивации и желания осуществлять какую-либо деятельность и, соответственно, может приводить к откладыванию тяжелых и неприятных обязанностей во всех сторонах жизнедеятельности человека.

**Заключение.** Изучение взаимосвязи различных форм прокрастинации с компонентами перфекционизма среди современных студентов, в настоящее время является одним из наиболее актуальных направлений научно исследовательской деятельности как за рубежом, так и в отечественной научной среде, поскольку предполагает, в первую очередь, поиск и разработку форм психологической поддержки студенческой молодежи, формирующей интеллектуальный класс будущего зрелого населения, которое будет составлять основной процент трудоспособных граждан всех сфер деятельности.

Когда перед молодой личностью стоят очень важные для индивидуального развития задачи, такие как: выбор профессии, построение личных отношений и создание семьи, планирование будущего, влияние прокрастинации и перфекционизма в перспективе оказаться крайне негативным, спровоцировав раннее эмоциональное выгорание, психологическую дезадаптацию и предрасположенность к невротическим и психосоматическим реакциям. Преодоление данных процессов возможно при раннем их обнаружении в образовательном учреждении и обеспечении грамотного психологического сопровождения и поддержки обучающихся.

Цель настоящего исследования – выявить особенности взаимосвязи академической и общей прокрастинации с перфекционизмом у современных студентов – была раскрыта в поставленных теоретических и практических (исследовательских) задачах, а также стала основой формирования ряда исследовательских гипотез.

Всего в исследовании приняло участие 109 студента обоего пола от 18 до 36 лет. В исследовании принимали участие студенты средних и высших образовательных учреждений Российской Федерации.

Исследование проводилось в II этапа:

На I этапе исследования проводилась диагностика выраженности разных видов перфекционизма и их компонентов, выраженности академической прокрастинации и общей прокрастинации.

На II этапе исследования проводилась математико-статистическая обработка результатов и подтверждение / опровержение поставленных гипотез. Среди математико-статистических методов нами был использован критерий Колмогорова-Смирнова для определения нормальности распределения данных респондентов, а также линейный коэффициент корреляции Пирсона.

В заключение необходимо отметить, что результаты, полученные в ходе настоящего исследования, полностью подтвердили положение общей гипотезы и частично подтвердили частные гипотезы.

По окончании исследовательской работы, нами было определена стратегия дальнейших исследований, которые позволят на базе данной работы расширить представления о влиянии прокрастинации и перфекционизма на современных студентов. Так, в дальнейшем мы видим возможность развития исследования в проведении сравнительного анализа студентов с разным уровнем прокрастинации и перфекционизма и их уровнем личностных ресурсов и значением мотивационных компонентов.

Проведенное исследование показало важность поставленной проблемы, обусловило необходимость в определении и разработке практико-ориентированных методов диагностики компонентов прокрастинации и перфекционизма среди современных студентов. Дальнейшая теоретическая и практическая разработка данной проблемы для образовательных заведений будет способствовать оптимизации психологической и психолого-педагогической поддержки студентов, поддержанию их личностного развития с помощью определения и преодоления их глубинных мотивационных и ресурсных проблем.