

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии

«Связь перфекционизма и прокрастинации у современной молодежи»

наименование темы выпускной квалификационной работы бакалавра

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса _____ группы
направления 37.03.01 «Психология»

Факультет психологии

Молокоедовой Лианы Александровны

(ФИО студента)

Научный руководитель

доцент, к.соц.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А.А. Понукалин

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

профессор, д.псих.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л.Н.Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

Введение

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена тем, что в условиях современной социокультурной и образовательной среды молодое поколение всё чаще оказывается под воздействием интенсивных стрессовых факторов и социальных ожиданий. Это способствует формированию таких личностных характеристик, как перфекционизм и склонность к прокрастинации. Указанные феномены оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние, подрывают мотивационную сферу и снижают продуктивность деятельности. При этом перфекционистская установка может не только усиливать тревожность, но и провоцировать откладывание действий, особенно в ситуациях, связанных с риском несоответствия высоким личностным стандартам. В связи с этим анализ взаимосвязи между перфекционизмом и прокрастинацией у молодёжи приобретает важное значение как для теоретического осмысления данных явлений, так и для разработки практических рекомендаций в сфере психопрофилактики и коррекции.

Объектом исследования являются личностные особенности современной молодёжи.

Предметом исследования — прокрастинация и перфекционизм современной молодёжи.

Цель исследования: выявить и проанализировать связь между уровнями перфекционизма и проявлениями прокрастинации у современной молодёжи.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие задачи:

1. Выполнить теоретический анализ проблемы исследования;
2. Изучить особенности понятия перфекционизм и прокрастинация в контексте психологических исследований;
3. Изучить методы исследования перфекционизма и прокрастинации;
4. Провести качественный анализ результатов исследования;
5. Выполнить статистический анализ результатов исследования;
6. Сделать выводы.

Гипотеза исследования: существует связь между перфекционизмом и прокрастинацией у современной молодежи.

Глава 1. Теоретические аспекты перфекционизма

В первой главе представлены основные теоретические подходы к изучению перфекционизма, описаны его виды, особенности проявления у молодежи, а также взаимосвязь с прокрастинацией.

Понятие перфекционизма и его характеристика

Перфекционизм рассматривается как личностная установка, выражающаяся в стремлении к безупречности и высоким стандартам в различных сферах жизни. В психологической литературе выделяются как адаптивные (позитивные), так и дезадаптивные (негативные) формы перфекционизма. Позитивный перфекционизм способствует достижению целей и продуктивности, тогда как негативный сопровождается страхом неудачи, ригидностью мышления, тревожностью и самокритичностью.

Типология перфекционизма

В рамках исследований Хьюитта и Флетта выделяются три основные формы:

Личностно-ориентированный — направлен на соответствие собственным высоким ожиданиям;

Социально предписанный — связан с убежденностью, что окружающие требуют совершенства;

Ориентированный на других — предъявление завышенных требований к окружающим.

Также различают перфекционизм, ориентированный на избегание ошибок, и перфекционизм, ориентированный на достижение. Первый тип ассоциирован с тревожностью и прокрастинацией, второй — с высокой мотивацией и продуктивностью, при условии его умеренной выраженности.

Перфекционизм и молодежь

У молодежи перфекционизм может формироваться под влиянием как личностных установок, так и внешних факторов: давления со стороны родителей, ожиданий преподавателей, социальных сетей. В условиях высокой социальной конкуренции молодые люди часто стремятся соответствовать идеализированным стандартам, что повышает уровень стресса и тревожности.

Связь перфекционизма и прокрастинации

Исследования показывают, что дезадаптивный перфекционизм может быть одним из предикторов прокрастинирующего поведения. Страх не справиться с задачей идеально приводит к её откладыванию, что со временем усугубляет тревожность, снижает самооценку и подрывает мотивацию.

Гендерные особенности

Отмечаются различия в проявлении перфекционизма у мужчин и женщин. Женщины чаще склонны к социально предписанному перфекционизму, ориентированному на одобрение, тогда как мужчины — к личностно-ориентированному, связанному с профессиональными достижениями.

Глава 2. Теоретические аспекты прокрастинации

Во второй главе работы рассмотрены основные теоретические подходы к изучению феномена прокрастинации, её природа, виды, причины возникновения и последствия для личностного и профессионального развития.

Понятие и характеристики прокрастинации

Прокрастинация определяется как сознательное откладывание значимых задач, несмотря на ожидаемые негативные последствия. Это устойчивый поведенческий паттерн, сопровождающийся чувством вины, тревожностью и снижением субъективного благополучия. Прокрастинация проявляется в хроническом избегании выполнения задач, трудностях в концентрации, а также в снижении мотивации.

Типология прокрастинации

Существует несколько классификаций прокрастинации:

Мотивационная — обусловлена низкой личной заинтересованностью в задаче;

Эмоциональная — возникает на фоне тревожности, страха неудачи, перфекционизма;

Внешне обусловленная — связана с социальным давлением или отсутствием поддержки.

Причины прокрастинации у молодежи

К числу основных причин прокрастинации у студентов относятся:

- высокий уровень тревожности и страх оценки;
- выраженные перфекционистские установки;

- заниженная самооценка и недостаток уверенности в себе;
- недостаток мотивации и неясные жизненные цели;
- влияние внешних отвлекающих факторов (включая цифровую зависимость).

Особое внимание в литературе уделяется связи прокрастинации с перфекционизмом. Исследования показывают, что люди, обладающие выраженным негативным перфекционизмом, склонны откладывать задачи из-за страха не соответствовать высоким стандартам.

Гендерные различия

Женщины чаще откладывают выполнение задач из-за тревожности и стремления соответствовать ожиданиям окружающих, в то время как мужчины чаще прокрастинируют из-за недостатка самодисциплины и внутренней мотивации.

Последствия прокрастинации

Хроническая прокрастинация отрицательно влияет на академическую успеваемость, формирование навыков самоорганизации и психоэмоциональное состояние личности. Она повышает риск возникновения депрессии, тревожных расстройств и психосоматических симптомов, таких как бессонница, головные боли и хронический стресс

Глава 3. Эмпирическое исследование взаимосвязи перфекционизма и прокрастинации у современной молодежи

В третьей главе представлено описание эмпирического исследования, направленного на выявление взаимосвязи между уровнем перфекционизма и прокрастинацией у современной молодежи.

Цель исследования заключалась в эмпирической проверке гипотезы о наличии статистически значимой связи между выраженностью перфекционистских установок и склонностью к прокрастинации у студентов.

Методы:

Для диагностики перфекционизма использовалась Многофакторная шкала перфекционизма (МШП) П. Хьюитта и Г. Флетта. Уровень прокрастинации измерялся с помощью шкалы генерализованной прокрастинации (GPS) Т. Лэя. Статистический анализ проводился в программной среде SPSS (версия 27), использовались методы корреляционного анализа, проверка нормальности распределения и кластерный анализ.

Выборка:

В исследовании приняли участие 66 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет (преимущественно студенты вузов г. Саратова).

Результаты анализа:

На основе критерия Колмогорова–Смирнова было установлено, что распределение большинства шкал приближено к нормальному. По результатам корреляционного анализа выявлены следующие статистически значимые связи:

между прокрастинацией и шкалой негативного селектирования ($r = 0,444$, $p < 0,01$), что указывает на роль самокритичных установок в формировании откладывающего поведения;

умеренные корреляции между прокрастинацией и шкалами озабоченности оценками ($r = 0,408$, $p < 0,01$) и общим уровнем перфекционизма ($r = 0,369$, $p < 0,01$); достоверных связей между шкалой «высокие стандарты» и прокрастинацией не обнаружено, что может свидетельствовать об адаптивной роли этого компонента.

Интерпретация:

Полученные данные позволяют утверждать, что тревожные установки, ориентированные на негативную оценку и страх неудачи, могут выступать предикторами прокрастинирующего поведения у молодежи. При этом высокие личные стандарты, при умеренной выраженности, не способствуют развитию прокрастинации.

Вывод:

Таким образом, гипотеза исследования о наличии статистически значимой связи между уровнем перфекционизма и выраженностью прокрастинации у молодежи получила эмпирическое подтверждение. Полученные результаты подчеркивают необходимость развивать у молодежи навыки саморегуляции, адаптивного отношения к ошибкам и снижения деструктивных форм самокритики.

Выводы

Перфекционизм у молодежи проявляется в различных формах — от адаптивного стремления к успеху до деструктивного страха ошибок. Его дезадаптивные формы тесно связаны с тревожностью, снижением самооценки и избеганием деятельности.

Прокрастинация представляет собой устойчивую стратегию избегания, формирующуюся на фоне психологических трудностей: тревожности, страха неудачи, перфекционистских установок и низкой мотивации. Её последствия затрагивают как учебную деятельность, так и личностное развитие студентов.

На эмпирическом уровне установлены статистически значимые положительные связи между прокрастинацией и такими аспектами перфекционизма, как негативное селектирование ($r = 0,444$, $p < 0,01$), озабоченность оценками ($r = 0,408$, $p < 0,01$) и общий уровень перфекционизма ($r = 0,369$, $p < 0,01$).

Шкала «высокие стандарты» не показала достоверной связи с прокрастинацией, что может свидетельствовать о её адаптивном характере при умеренной выраженности.

Полученные данные подтверждают, что дезадаптивный перфекционизм может выступать психологическим предиктором прокрастинации. Эти результаты важны для практической психологии и психопрофилактической работы со студенческой молодёжью.

Заключение

Проведённое теоретическое и эмпирическое исследование позволило глубже рассмотреть взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у современной молодежи. На основе анализа научной литературы установлено, что перфекционизм является сложным и многогранным психологическим феноменом, который может выступать как фактором развития, так и источником дезадаптации. Прокрастинация, в свою очередь, представляет собой устойчивое поведение, проявляющееся в сознательном откладывании значимых задач, зачастую в ущерб личной и профессиональной эффективности.

В ходе эмпирического этапа исследования, проведённого на выборке студентов, с использованием валидных психодиагностических методик и статистической обработки данных, получены значимые результаты. Выявлены положительные корреляции между выраженностью негативного перфекционизма и уровнем прокрастинации, что подтверждает гипотезу о психологической взаимосвязи этих явлений. Также установлено, что адаптивные аспекты перфекционизма (например, стремление к высоким стандартам) не коррелируют с прокрастинацией, что может свидетельствовать об их конструктивной роли.

Результаты исследования имеют как научное, так и практическое значение: они могут быть использованы при разработке программ психологической помощи

студентам, направленных на развитие адаптивного перфекционизма, повышение саморегуляции и снижение уровня прокрастинации.

Приложения

Таблица 1. Корреляции между шкалами перфекционизма и прокрастинации (коэффициент Пирсона, N = 66)

| | | Корреляции | | | | | |
|---------|-----------------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | ВОЗРАСТ | ШП | ОЦ | ВС | НС | ШОП |
| ВОЗРАСТ | Корреляция Пирсона | 1 | -,121 | -,153 | ,037 | -,135 | ,063 |
| | знач. (двухсторонняя) | | ,333 | ,220 | ,768 | ,280 | ,613 |
| | N | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| ШП | Корреляция Пирсона | -,121 | 1 | ,912** | ,502** | ,923** | ,369** |
| | знач. (двухсторонняя) | ,333 | | <,001 | <,001 | <,001 | ,002 |
| | N | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| ОЦ | Корреляция Пирсона | -,153 | ,912** | 1 | ,166 | ,862** | ,408** |
| | знач. (двухсторонняя) | ,220 | <,001 | | ,182 | <,001 | <,001 |
| | N | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| ВС | Корреляция Пирсона | ,037 | ,502** | ,166 | 1 | ,241 | -,061 |
| | знач. (двухсторонняя) | ,768 | <,001 | ,182 | | ,051 | ,627 |
| | N | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| НС | Корреляция Пирсона | -,135 | ,923** | ,862** | ,241 | 1 | ,444** |
| | знач. (двухсторонняя) | ,280 | <,001 | <,001 | ,051 | | <,001 |
| | N | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| ШОП | Корреляция Пирсона | ,063 | ,369** | ,408** | -,061 | ,444** | 1 |
| | знач. (двухсторонняя) | ,613 | ,002 | <,001 | ,627 | <,001 | |
| | N | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Таблица 2. Результаты проверки нормальности распределения (критерий Колмогорова–Смирнова)

| | | Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова | | | | | | |
|---|----------------------------|--|-------------------|-------|-------------------|-------------------|--------|------|
| | | ВОЗРАСТ | ШП | ОЦ | ВС | НС | ШОП | |
| N | | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | |
| Параметры нормального распределения ^{a,b} | Среднее | 21,61 | 37,94 | 13,53 | 12,55 | 11,86 | 55,61 | |
| | Стандартная отклонения | 4,819 | 13,359 | 6,740 | 4,251 | 5,499 | 10,514 | |
| Наибольшие экстремальные расхождения | Абсолютная | ,202 | ,074 | ,113 | ,078 | ,087 | ,106 | |
| | Положительные | ,202 | ,074 | ,097 | ,063 | ,087 | ,055 | |
| | Отрицательные | -,122 | -,052 | -,113 | -,078 | -,082 | -,106 | |
| Статистика критерия | | ,202 | ,074 | ,113 | ,078 | ,087 | ,106 | |
| Асимп. знач. (двухсторонняя) ^c | | <,001 | ,200 ^e | ,037 | ,200 ^e | ,200 ^e | ,063 | |
| Значимость Монте-Карло (двухсторонняя) ^d | знач. | ,000 | ,486 | ,034 | ,406 | ,235 | ,060 | |
| | 99% доверительный интервал | Нижняя граница | ,000 | ,473 | ,029 | ,393 | ,224 | ,054 |
| | | Верхняя граница | ,000 | ,499 | ,038 | ,419 | ,246 | ,066 |

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лиллиефорса.

d. Метод Лиллиефорса на основе 10000 выборок Монте-Карло с начальным значением 2000000.

e. Это нижняя граница истинной значимости.