

DOI: 10.12731/2218-7405-2018-7-189-200

УДК 159.9

СВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Романова М.В.

Цель. Статья посвящена актуальной теме в рамках современной педагогической психологии. Целью работы является изучение связи прокрастинации и перфекционизма у студентов различных направлений подготовки.

Методология и методы работы. В качестве методологической основы исследования выступают работы отечественных и зарубежных исследователей, в которых раскрываются понятия «прокрастинация» и «перфекционизм». Основным методом исследования является тестирование.

Результаты. Статья включает в себя теоретический анализ изучаемых феноменов. Представлены результаты исследования выраженности прокрастинации и перфекционизма у студентов вуза. Описана связь между изучаемыми явлениями у учащихся различных направлений подготовки. В исследовании приняло участие 73 студента.

Область применения результатов. Результаты исследования могут быть применены в учебно-воспитательном процессе вуза, а также в рамках профилактических и психокоррекционных работ со студентами различных направлений подготовки.

Ключевые слова: прокрастинация; перфекционизм; студент; гуманитарное направление подготовки; техническое направление подготовки.

THE RELATIONSHIP OF PERFECTIONISM AND PROSCRASINATION IN STUDENTS OF VARIOUS TRAINING DIRECTIONS

Romanova M. V.

Purpose. The article is devoted to an actual topic within the framework of modern pedagogical psychology. The aim of the work is to study

the connection between procrastination and perfectionism in students of different areas of training.

Methodology. *As a methodological basis for the research work by domestic and foreign researchers, in which the concepts of “procrastination” and “perfectionism” are revealed. The main method of research is testing.*

Results. *The article includes a theoretical analysis of the phenomena studied. The results of the study of the manifestation of procrastination and perfectionism in university students are presented. The relationship between the phenomena studied in students in various areas of training is described. The study involved 73 students.*

Practical implications. *The results of the study can be applied in the educational process of the university, as well as in the framework of preventive and psychocorrectional work with students of various training areas.*

Keywords: *procrastination; perfectionism; student; humanitarian direction of training; technical direction of training.*

Введение

Современные условия жизни требуют от человека, а тем более и от студента, высокой мобильности, уровня самоорганизации, а также способности быстро действовать в условиях неопределенности. Вследствие такой подвижности жизненных событий происходят различные неблагоприятные феномены, снижающие активную деятельность молодого поколения. Одними из них являются перфекционизм и прокрастинация.

Данные явления появляются в научном обиходе относительно недавно. Впервые термин «прокрастинация» был введен в 1977 году П. Рингенбахом. «Прокрастинация» (лат. Pro – вместо, Crastinus – завтрашний) обозначает откладывание «на потом» дел, особенно если они неприятны [8]. Но несмотря на свою молодость, данное явление изучают многие ученые: А. Эллис, В. Кнаус [10], Дж. Бурка, Л. Юэн [9], П. Стилл [14], В.В. Барабанщикова [1], А.К. Болотова, А.А. Чеврениди [2], Н.Н. Карловская [7], Я.И. Варваричева [3]. В 80-ых г.г. был осуществлен академический анализ данного феномена (Solomon 1984, Lay 1986), а позже были созданы методы

дифференциации прокрастинации [13, 15]. Но несмотря на данные исследования, причины и механизмы данного явления не определены. В большинстве случаев изучается академическая или учебная прокрастинация, так как именно процесс учения является одним из факторов возникновения изучаемого феномена. Препятствием в снижении способностей к продуктивной учебной деятельности и является прокрастинация, которая свойственна студентам, при этом человек откладывает подготовку к занятиям, экзаменам до «последнего момента».

Еще одним барьером становится перфекционизм, при котором субъект добивается безупречности, к совершенству и устанавливает высокие цели, что непосредственно влияет на процесс учения.

Первое упоминание термина «перфекционизм» встречается в 1965 году в работах М. Холендера. Он представил понятие как ежедневное предъявление человеком к себе высоких требований в реализации какой-либо значимой деятельности. Также рассмотрением данного явления занимались П. Хьюитт, Г. Флетт [5], Д. Бернс, Д. Хамачек [11]. В отечественной психологии изучением перфекционизма занимались Н.Г. Гаранян [4], Е.П. Ильин [6] и др. Они утверждали, что это сложное психологическое образование, заключающееся в стремлении субъекта к идеалу и безупречности, к совершенству не только личностных качеств самого себя, но и продуктов собственной деятельности.

Следовательно, актуальность нашего исследования заключается в том, что явления перфекционизма и прокрастинации сегодня оказываются достаточно новыми и одновременно востребованными в рамках научных работ. Но, несмотря на существующие исследования в области изучения академической прокрастинации, в научной психологии нет данных об их связи с перфекционизмом. Также остается открытым предметом обсуждения – связь данных явлений у студентов различных направлений подготовки, а именно: гуманитарных и технических специальностей. По этой причине встает несколько вопросов: что является причиной возникновения перфекционизма и прокрастинации у студентов различных направлений подготовки и каким образом между собой связаны данные явления.

Организация и методы исследования

В качестве основного метода исследования связи прокрастинации и перфекционизма у студентов различных направлений использовано тестирование. Были проведены следующие методики:

1. Шкала общей прокрастинации К. Лэй в адаптации Я.И. Варваричевой;
2. Опросник общей прокрастинации Б. Такмана в адаптации Т.Л. Крюковой;
3. Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта в адаптации И.И. Грачевой.

В исследовании используется критерий Пирсона – метод параметрической статистики, позволяющий определить наличие или отсутствие между двумя переменными величинами, а также оценить ее статистическую значимость.

В качестве испытуемых выступили студенты ПГУ (г.Пенза) направления подготовки «Психология» в количестве 38 человек в возрасте 17–20 лет, и направления подготовки «Технологические машины и оборудование» в количестве 35 человек в возрасте 17–20 лет. Общее количество испытуемых – 73 студента.

Результаты и обсуждение

В начале нашего исследования, мы определили уровень перфекционизма и прокрастинации у студентов различных направлений подготовки и получили следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1.

Результаты диагностики перфекционизма и прокрастинации у студентов различных направлений подготовки (в %)

Уровни прокрастинации	Студенты гуманитарного направления			Студенты технического направления		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	4	68	28	20	62	18
Виды перфекционизма	перф-м на себя	перф-м на других	социально-предписанный перф-м	перф-м на себя	перф-м на других	социально-предписанный перф-м
	58	20	22	36	26	38

Из таблицы видно, что у студентов гуманитарного направления преобладает средний уровень прокрастинации (68%). У студентов технического направления также преобладает средний уровень (62%), что свидетельствует о зависимости выполнения учебной деятельности от личной заинтересованности самих студентов (мотивации учения). Высокий уровень прокрастинации свойственен студентам гуманитариям (28%). Это характеризуется склонностью таких студентов переносить исполнение заданий или подготовку к зачетам и экзаменам, несмотря на то, что могут возникнуть негативные последствия из-за задержки исполнения нагрузки. На наш взгляд, студентам направления подготовки «Психология» это конечно свойственно, чем учащимся технической специальности потому, что для гуманитарий свойственно выполнение заданий, связанных с поиском, прочтением и выучиванием большого количества теоретического материала. Именно это и определяет распределение временного ресурса студента гуманитария: «успею всё потом прочитать». Студенты технических специальностей часто сталкиваются с заданиями прикладного характера, которое возможно сделать только за продолжительное время, поэтому откладывать выполнение учебных задач для них не свойственно.

Далее изучим степень выраженности трех видов перфекционизма: перфекционизм, ориентированный на себя, на других и социально-предписанный перфекционизм. Для студентов направления подготовки «Психология» больше свойственен ориентированный на себя перфекционизм (58%). Учащимся типично предъявлять себе и результатам собственной деятельности завышенные притязания (желание учиться на «отлично»). Остальные виды перфекционизма студентам гуманитарного направления свойственны в меньшей степени. Для учащихся технической специальности – у большинства опрошенных встречается социально-предписанный перфекционизм (38%). При данном виде перфекционизма молодые люди расценивают требования, предъявляемые к ним окружающими (чаще всего родителями), как преувеличенные и идеалистические, что в последствии, сказывается на результатах обучения (снижение успе-

ваемости). Но необходимо отметить, что у студентов технического направления подготовки нет ярко выраженного уровня перфекционизма. Результаты распределились примерно одинаково: 36%, 26% и 38%. По нашему мнению такое расположение видов перфекционизма характеризуется спецификой учебной деятельности таких специальностей и направлений подготовки, которые определяются в большей степени направленностью на себя, на тщательность и педантичность выполняемых заданий, на достижение высоких результатов, но не на их демонстрацию и не на акцентирование своей роли в данной деятельности. Это скромные, застенчивые и предпочитающие «промолчать» молодые люди, не желающие себя позиционировать и стремиться каким-либо образом выделиться. Поэтому и все виды перфекционизма находятся на среднем или низком уровнях.

Далее мы рассмотрели связь различных видов перфекционизма с прокрастинацией у студентов гуманитарного направления с помощью критерия линейной корреляции Пирсона (таблица 2).

Таблица 2.

Результаты корреляционного анализа различных видов перфекционизма и прокрастинации у студентов гуманитарного направления

	Уровень прокрастинации
Перфекционизм, ориентированный на себя	$r_{sp} = 0,52$ (при $p \leq 0,05$) $r_3 = 0,23$
Перфекционизм, ориентированный на других	$r_{sp} = 0,62$ (при $p \leq 0,05$) $r_3 = 0,75$
Социально-предписанный перфекционизм	$r_{sp} = 0,84$ (при $p \leq 0,05$) $r_3 = 0,88$

Значимая корреляция наблюдается между такими параметрами как социально-предписанный перфекционизм и уровнем прокрастинации. Это может быть связано с потребностью соответствовать требованиям окружающих и общепринятым стандартам. Высокие эталоны окружающих приводят к резкому снижению удовольствия от самого процесса деятельности и ее результатов (оценки). Не всегда удается с данными ожиданиями сочетаться, и как следствие, происходит откладывание собственной деятельности (в нашем случае учебной), с целью обезопасить себя от ситуации поражения. То есть в данном случае прокрастинация может возникать как некий меха-

низм психологической защиты, который спасает молодого человека от разочарования в себе, от снижения самооценки и появления собственной несостоятельности.

Также выявлена связь между перфекционизмом, ориентированным на других и прокрастинацией. Мы можем это объяснить тем, что студент, имея груз завышенных требований по отношению к себе, проецирует данные ожидания и на других, на окружающих. В последствии откладывает собственную учебу на потом, ждет от других выполнения каких-либо действий, тем самым избегая осуждения и внимания к себе.

Рассмотрим связь различных видов перфекционизма с прокрастинацией у студентов технического направления с помощью критерия линейной корреляции Пирсона (таблица 3).

Таблица 3.

Результаты корреляционного анализа различных видов перфекционизма и прокрастинации у студентов технического направления

	Уровень прокрастинации
Перфекционизм ориентированный на себя	$r_{sp} = 0,74$ (при $p \leq 0,01$) $r_3 = 0,86$
Перфекционизм ориентированный на других	$r_{sp} = 0,72$ (при $p \leq 0,05$) $r_3 = -0,47$
Социально-предписанный перфекционизм	$r_{sp} = 0,62$ (при $p \leq 0,05$) $r_3 = 0,68$

Определена связь между перфекционизмом ориентированным на себя и уровнем прокрастинации. Данные объясняется тем, что человек устанавливает завышенные стандарты по отношению к себе, склонен к постоянному самооцениванию, присутствует мотив стремления к совершенству, и если возникает сомнение в своих силах относительно выполнения деятельности, то легче ее отложить, чтобы обезопасить себя от разочарования и неудачи. Снова возникает некий механизм психологической защиты.

Также значимая корреляция наблюдается между такими параметрами как социально-предписанный перфекционизм и прокрастинация. Полученные данные объясняются тем, что представители данного возраста убеждены в собственной неспособности доставить удовольствие другим, возникает страх быть воспринятыми

значимыми для них людьми как неспособными, не совершенными в выполнении задания, и чтобы избежать этого они откладывают его исполнение.

Интересны результаты, полученные между перфекционизмом, ориентированным на других и прокрастинацией. Обнаружено отсутствие корреляции. Мы можем предположить, что такие данные связаны с тем, что учащиеся технического направления подготовки самодостаточны и уверены в своих способностях и возможностях, что подтверждается результатами диагностики выраженности различных видов перфекционизма.

Таким образом, наше предположение о существовании связи между видами перфекционизма с прокрастинацией у студентов различных направлений подготовки подтверждается. У учащихся гуманитарного направления выявлена связь между перфекционизмом ориентированным на других с прокрастинацией ($p \leq 0,05$), а также связь социально-предписанного перфекционизма с прокрастинацией ($p \leq 0,05$). У студентов технического направления – связь социально-предписанного перфекционизма с прокрастинацией ($p \leq 0,05$), а также перфекционизма ориентированного на себя с прокрастинацией ($p \leq 0,01$).

Заключение

В итоге, в результате нашего исследования была изучена выраженность различных видов перфекционизма и уровни прокрастинации у студентов различных направлений подготовки, а также выявлена их связь.

Мы выявили, что гуманитарии больше имеют склонность проявлять прокрастинацию, чем студенты технической направленности. Также у них ярко выражен перфекционизм, ориентированный на себя. Для учащихся технического направления не характерен перфекционизм, а также все уровни прокрастинации находятся на средних значениях. Полученные данные свидетельствуют о специфике направлений подготовки, и об особенностях самих студентов: гуманитарии экстравертированы и коммуникативны, студенты

технического направления подготовки – ориентированы на себя, на свою деятельность и на ее результаты.

По итогам работы можно утверждать, что у студентов, обучающихся по направлению подготовки «Психология» отмечается значительная связь между прокрастинацией и социально-предписанным перфекционизмом, а также между прокрастинацией и перфекционизмом, ориентированным на других. Это объясняем тем, что социально-предписанный перфекционизм трактуется как предъявление к другому человеку совершенства и безупречности во всем, тем самым, окружающие довольно строго оценивают субъекта и побуждают его быть лучшим. Представления студента сводятся к тому, что он не может подходить под ожидания. В результате он откладывает учебную деятельность из-за боязни быть обесцененным и непонятым другими, из-за возможности получения негативной оценки. Данная ситуация провоцирует возникновение прокрастинации и учащиеся переносят осуществление своих учебных обязанностей на некоторое время. Так же выделена значимая корреляция между прокрастинацией и перфекционизмом, ориентированным на других. Полученные диагностические данные можно разъяснить следующим образом: студенты завышают требования к окружающим людям с одновременным увеличением собственного уровня прокрастинации, что допускает считать сложившуюся ситуацию как тип уклонения от стресс-реакции и напряжения из-за собственного несоответствия тем требованиям, которые они сами предъявляют другим.

У студентов, обучающихся по направлению подготовки «Технологические машины и оборудование» определена связь между социально-предписанным перфекционизмом и прокрастинацией, а также перфекционизмом, ориентированным на себя и различными уровнями прокрастинации. Учащийся склонен к постоянному самооцениванию, к мотивации стремления к совершенству, и если возникает сомнение в своих силах, то откладывает деятельность, чтобы обезопасить себя от разочарования и неудачи.

В дальнейшем мы планируем продолжить исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов в руслах большей диффе-

ренциации видов и уровней изучаемых явлений, а также планируем проследить динамику данных феноменов на различных уровнях обучения в вузе.

Список литературы

1. Барабанщикова В.В. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп / В.В. Барабанщикова, Е.О. Каминская // Национальный психологический журнал. 2013. №2(10). С. 43–51.
2. Болотова А.К. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия / А.К. Болотова, А.А. Чеврениди // Культурно-историческая психология. 2017. Т. 13. № 4. С. 101–108. doi: 10.17759/chp.2017130411
3. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.
4. Гаранян Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. 2009. № 6. С. 52–60.
5. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. № 6(Том 27). С. 73–81.
6. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб: Питер, 2011. 224 с.
7. Карловская Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова // Психология в вузе. 2008. №3. С. 38–49.
8. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак. 2009. 811 с.
9. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983 // APA.ORG: сайт Американской Психологической Ассоциации. URL: <http://www.apa.org/pubs/index.aspx> (дата обращения: 29.01.2013).

10. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: Signet Books, 1977 // APA.ORG: сайт Американской Психологической Ассоциации. <http://www.apa.org/pubs/index.aspx> (дата обращения: 28.01.2013).
11. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // Psychology. 1978. V. 15, pp. 27–33.
12. Lay C. H. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. 20, pp. 474–495.
13. Rheame J., Freeston M.H., Ladouceur R., Bouchard C., Gallant L., Talbot F., Vallieres A. Functional and dysfunctional perfectionists: are the different on compulsive-like behaviors? // Behavior Research and Therapy. 2000. V. 38. № 2, pp. 119–228.
14. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133, 2007, pp. 65–95.
15. Ferrari J.R., & Tice D.M. Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting // Journal of Research in Personality. 2000. 34, pp. 73–83.

References

1. Barabanshchikova V.V., Kaminskaya E.O. *Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal*. 2013. №2(10), pp. 43–51.
2. Bolotova A.K., Chevrenidi A.A. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*. 2017. V. 13. № 4, pp. 101–108. doi: 10.17759/chp.2017130411
3. Varvaricheva Ya.I. *Voprosy psikhologii*. 2010. № 3. P. 121–131.
4. Garanyan N.G. *Voprosy psikhologii*. 2009. № 6, pp. 52–60.
5. Gracheva I.I. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2006. № 6, V. 27), pp. 73–81.
6. Il'in E.P. *Rabota i lichnost'*. *Trudogolizm, perfektsionizm, len'* [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness]. SPb: Piter, 2011. 224 p.
7. Karlovskaya N.N., Baranova R.A. *Psikhologiya v vuzе*. 2008. №3, pp. 38–49.
8. Meshcheryakov B.G. *Bol'shoy psikhologicheskii slovar'* [Big psychological dictionary] / Ed. B.G. Meshcheryakov, V.P. Zinchenko. M.: AST; SPb.: Praym-Evroznak. 2009. 811 p.
9. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983. *APA.ORG*. <http://www.apa.org/pubs/index.aspx>

10. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: Signet Books, 1977. *APA.ORG*. <http://www.apa.org/pubs/index.aspx>
11. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. V. 15, pp. 27–33.
12. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. 20, pp. 474–495.
13. Rheame J., Freeston M.H., Ladouceur R., Bouchard C., Gallant L., Talbot F., Vallieres A. Functional and dysfunctional perfectionists: are the different on compulsive-like behaviors? *Behavior Research and Therapy*. 2000. V. 38. № 2, pp. 119–228.
14. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 2007, pp. 65–95.
15. Ferrari J.R., & Tice D.M. Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*. 2000. 34, pp. 73–83.

ДААННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Романова Марина Владимировна, доцент кафедры «Общая психология», кандидат психологических наук
ФГБОУ ВО «Пензенский Государственный Университет»
ул. Красная, 40, г. Пенза, Пензенская область, 440026, Российская Федерация.
marinaaa82.@bk.ru

DATA ABOUT THE AUTHOR

Romanova Marina Vladimirovna, Associate Professor of the Department ‘General psychology’, Candidate of Psychological Sciences
Penza State University
40, Krasnaya Str., Penza Region, Penza, 440026, Russian Federation
marinaaa82.@bk.ru
SPIN-code: 3492-5870
ORCID: 0000-0002-3481-0728