

Склонность к прокрастинации студентов-перфекционистов на первом году обучения в учреждении высшего образования

Научный руководитель – Яценко Татьяна Евгеньевна

Вольнич Яна Сергеевна

Выпускник (специалист)

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

E-mail: missis.volnich@yandex.by

Студенческий возраст является периодом в жизни человека, в течение которого он определяется с профессиональным выбором, обретает профессиональную идентичность, планирует будущее. Значимыми являются учебные и профессиональные достижения, которые укрепляют веру в себя и свою способность к продуктивной деятельности. Препятствием для таких достижений может стать прокрастинация, при которой человек откладывает до момента «дедлайна» важные дела и задачи, принятие решений. Хотя прокрастинация свойственна всем возрастам, наибольшее распространение она имеет именно студентов.

П. Стил и С. Лэй говорят о прокрастинации, как о добровольном откладывании запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия [7]. Я.И. Варваричева отмечает, что нарастающий страх перед осознаваемыми негативными последствиями прокрастинации оказывает не мобилизующее, а парализующее воздействие, заставляя откладывать запланированные действия, создавая эффект «снежного кома» [3]. Прокрастинация проявляется в период переживания студентами кризиса учебно-профессиональной адаптации. Кризисы адаптации - это этап адаптационного процесса, во временных рамках которого имеет место резкое снижение показателей адаптированности, сопровождаемое отрицательными эмоциональными переживаниями как результат неадекватного реагирования на предъявление требований [4, с. 16]. Процесс адаптации студентов-первокурсников зависит от комплекса факторов: специфика учебной деятельности, новые условия жизнедеятельности, личностные особенности и т.д. [1]. К числу таковых личностных особенностей можно отнести перфекционизм.

М. Холлендер впервые использовал термин "перфекционизм" для обозначения черты характера, которая проявляется в предъявлении к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства, в стремлении к безупречному выполнению задачи. Е.П. Ильин определяет перфекционизм как стремление к совершенству, высокие личные стандарты, стремление человека доводить результаты любой деятельности до соответствия самым высоким эталонам, потребность в совершенстве продуктов деятельности [6]. А. Адлер считал, что стремление к совершенству – потенциально здоровая активность [2]. Однако учеными отмечаются негативные последствия перфекционизма: невозможность почувствовать удовлетворенность от проделанной работы [4], нетерпимость к несовершенству других людей, особенно имеющих особые образовательные потребности.

Процесс адаптации у студентов-перфекционистов протекает сложнее, так как наличие установок долженствования в отношении себя и других диссонирует с реальностью и приводит к дезадаптации [5]. Таким образом, очевидна востребованность психологических исследований склонности к прокрастинации студентов-первокурсников, обладающих перфекционизмом.

Для определения связи между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов 1 курса нами было проведено исследование на базе Барановичского государственного уни-

верситет с применением методик «Опросник для изучения склонности личности к прокрастинации» (О.А. Шивари) и «Многомерная шкала перфекционизма» (П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта). В исследовании приняли участие 40 студентов первого курса. В ходе статистического анализа данных была определена множественная линейная регрессия.

Чем выше уровень социально предписанного перфекционизма у студентов-первокурсников, тем выше уровень личностно-обусловленной прокрастинации ($\beta=0,38$; $p=0,0005$). То есть первокурсники, которые склонны считать, что окружающие постоянно имеют высокие ожидания в отношении их возможностей, и которые расценивает требования, предъявляемые к ним как завышенные и нереалистичные, несвоевременно выполняют задания и при возникновении трудностей не склонны проявлять волевые усилия и не стремятся достичь намеченных целей. Личностная прокрастинация может выступать в данном случае как проявление защитной реакции психики. Испытывая страх не оправдать ожидания окружающих в отношении достижения сложных целей в какой-либо деятельности, студенты откладывают их реализацию, что позволяет им трактовать неуспех не недостатком интеллектуальных ресурсов, а как следствие лени.

Чем выше уровень перфекционизма, ориентированного на других, тем ниже уровень общей прокрастинации первокурсников ($\beta = -0,20$; $p=0,07$). То есть первокурсники, которые склонны предъявлять чрезвычайно высокие требования к окружающим и их деятельности, склонные откладывать выполнение важных заданий на потом, не осознавая наличия данной черты и не видя ее отрицательных последствий. То есть акцент их внимания смещается с собственной временной неструктурированности на несвоевременное выполнение заданий другими людьми.

Для студентов-первокурсников с перфекционизмом, ориентированным на себя, не характерна прокрастинация. Как правило, для таких студентов характерно предъявлять чрезвычайно высокие требования к себе, они осознают собственную ответственность за события происходящие в их жизни, и склонны считать их результатом своих действий и усилий. Для них характерен высокий уровень контроля за соблюдением временного регламента собственного выполнения деятельности.

Источники и литература

- 1) Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб., 2004. 372 с.
- 2) Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Прогресс, 1995. 296 с.
- 3) Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. №3. 174 с.
- 4) Володина К.А. Особенности профессионального обучения студентов-психологов // Современная психология: материалы II Междунар. науч. конф. Пермь: Меркурий, 2014. С. 39-41.
- 5) Жебрун Я.О. Особенности социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму // Вестник Бурятского университета. 2010. № 5. С. 36-38
- 6) Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
- 7) Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. 2013. №1. С. 112 – 245.