

## ОСОБЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Куприянчук Е.В.

кандидат социологических наук, доцент кафедры педагогической психологии и психодиагностики, факультета психолого - педагогического и специального образования  
СГУ им. Н.Г. Чернышевского  
E-mail: elena-kupr@yandex.ru

**Аннотация.** Данная статья рассматривает сущность прокрастинации, ее особенности в студенческом возрасте, поднимается тема взаимосвязи прокрастинации с перфекционизмом. Представлены результаты эмпирического исследования, выполненного на выборке (n =80 человек, в возрасте от 18-22 лет, студентов СГУ им. Н.Г. Чернышевского). С применением диагностического инструментария: опросник на выявление перфекционизма( П.А.Шулер), шкала прокрастинации для студентов (С.Лэй). Установлено, что между прокрастинацией и перфекционизмом существует положительная связь. Именно студенты перфекционисты и являются прокрастинаторами. Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован в консультативной и профилактической деятельности психологических служб в вузе.

**Ключевые слова:** прокрастинация, здоровый перфекционизм, невротический перфекционизм, студенчество.

## FEATURES OF PROSTRINATION OF STUDENT YOUTH

Kupriyanchuk E.V.

**Annotation.** This article examines the essence of procrastination, its features in college years, the topic of the relationship of procrastination with perfectionism is raised. The results of an empirical study performed on a sample (n = 80 people, aged 18-22 years, students of SSU named after N.G. Chernyshevsky) are presented. Using diagnostic tools: a questionnaire to identify perfectionism (P.A. Schuler), a procrastination scale for students (S.Lay). It has been established that there is a positive relationship between procrastination and perfectionism. It is students who are perfectionists and are procrastinators. The applied aspect of the studied problem can be implemented in the advisory and preventive activities of psychological services at a university.

**Key words:** procrastination, healthy perfectionism, neurotic perfectionism, students.

Студенчество – это прекрасное время в жизни юношей и девушек и оно считается значимым этапом в течение, которого они обретают чувство взрослости, определяются со своей профессией и планируют свою дальнейшую жизнь. Но преградой может стать прокрастинация, из-за которой студент откладывает свои дела и задачи вплоть до момента «дедлайна». Так же препятствием может стать перфекционизм, не «дающий» оставить дела незавершенными, при этом личность ставит себе целью недостижимо высокие стандарты и нереалистичные миссии – все это способно оказать влияние на выполнение работы вплоть до совершенного отказа от нее.

Слово «прокрастинация» от латинского «procrastinatus» переводится как pro- (вперед) и crastinus (завтрашний, будущий). Более распространенными в русском языке синонимами считаются слова «промедление», «задержка», «откладывание на потом» или «синдром завтрашнего дня»[1].

Единого определения у данного феномена нет. Можно описать простыми словами, что 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.

С.Н. Лау в своей работе указывает, что: «Прокрастинация – это добровольное, иррациональное откладывание запланированных действий, несмотря на то, что это дорого обойдется или будет иметь неблагоприятный эффект для личности человека» [2]. Часто феномен прокрастинации проявляется у людей, которые имеют проблемы с тайм-менеджментом. Сотрудник на работе не способен трудиться в умеренном режиме, ему что-то постоянно мешает, причиняет неудобства или же он просто никак не может убедить себя работать, заниматься своими обязанностями.

Причины прокрастинации бывают различного характера. Зачастую человек откладывает дела из-за того, что трудится на нелюбимой работе или занимается малоприятным делом. Все формулируется так – «не нравится – не делаю». Второй фактор – это неспособность расставить приоритеты. В этом случае индивид неотчетливо видит собственные цели, не знает ради чего стараться [3]. Н. Милграм подчеркнул пять основных видов прокрастинации, которые могут встречаться у людей:

- ежедневная. Здесь имеются в виду обычные повседневные дела, которые мы делаем каждый день. Человек мотивирует себя тем, что невыполненная деятельность не принесет никакого урона;

- прокрастинация в принятии решений. Этот тип имеет предрасположенность, откладывать все дела «на завтра», у тех людей, которые вообще опасаются принимать собственные решения. Даже не наиболее значимые;
- академическая. Данный вид присущ студентам и школьникам, поскольку включает в себя весь учебный процесс;
- невротическая. Здесь необходимость самостоятельно принимать решения вгоняет индивида в дикую панику. В особенности если это привнесет в жизнь перемены;
- компульсивная – смешивается два вида прокрастинации – поведенческая и прокрастинация в принятии решений [3].

Первоначальные описания перфекционизма относятся к 1960 – 1980 годам. Сначала феномен понимался учеными, как мономерный объект, который включает в себя лишь один параметр – высокие личные эталоны. Подобная склонность к установке слишком высоких идеалов не дает человеку чувство удовлетворения итогами своей работы. Само определение «перфекционизм» происходит от латинского слова «perfectus», что в переводе значит «идеальный» и отражает желание определенного лица все делать безупречно. Согласно суждению Г.В. Иванченко, рвение к идеальности считается неотъемлемым качеством любого человека, которое свойственно всем народам с древних времен[4].

Выделяют два основных вида перфекционизма: здоровый и невротический. Невротический или, как его еще называют патологический вид, чаще всего рассматривается с точки зрения психиатрии. Д. Хамачек говорит, что основой невротического перфекционизма считается детский опыт взаимодействия с крайне редко проявляющимся одобрением от родителей, чья любовь и похвала определена лишь результатами деятельности своего ребенка. В том случае, когда родители не одобряют своего малыша, у него возникает желание стать безупречным не только по причине страха быть отверженным, но

и для того, чтобы он сам смог принять себя [4]. Основным условием, провоцирующим возникновение перфекционизма, является авторитарный стиль воспитания в семье.

В нашей статье мы рассматриваем перфекционизм и прокрастинацию в юношеском возрасте. Период обучения в университете совпадает со следующим этапом юности, вторым периодом, который можно описать как «сложность развития индивидуальных качеств». Отличительной особенностью нравственного формирования на данном году жизни является повышение сознательных мотивов поведения. Значительно закрепляются в сознании студента именно те качества, которых так не доставало в полной мере в выпускном классе – это решительность, упорство в выполнении заданий, самодостаточность, целеустремленность, мастерство владеть своим нравом. Именно в этот период начинается «пик» прокрастинации. Вся ситуация с ВУЗом новая, у студента, который приходит первый день в университет, происходит переоценка своих возможностей. В институте, университете более свободная форма посещения, возникает возможность не придерживаться строгих правил в одежде, и это все так расслабляет новичка, что он просто забывает о, какой бы то ни было, обязательности. Студент начинает прокрастинировать, откладывать все дела на «завтра», не заботясь о том, как он будет все исправлять. Именно с этого начинается момент подготовки к экзаменам в ночь перед сдачей, оттягивание сроков сдачи курсовой или практики. И результатом постоянной прокрастинации в основном числе становится снижение успеваемости, быстрая утомляемость, недосып. Все это характерно для студенческого возраста потому, что способность к осознанной регуляции и произвольности совершенно не развиты у юношей и девушек.

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. Студентам – перфекционистам свойственны продуктивная направленность, стремление к самостоятельности, склонность к сравнению

целей и возможностей своей реализации. Сам университет поддерживает подходящие условия для распространения и поддержания данного феномена у учащихся. Это и учебные занятия, и экзамены, а также спортивные состязания, именно таким образом, студенты оцениваются, сравниваются, сами преподаватели создают атмосферу соревнования – где почти каждый хочет быть первым, получить «автомат» по предмету. Но и помимо положительных сторон, существует немало и отрицательных моментов. Например, жизнь по принципу «все или ничего», большие проблемы с пониманием своих близких, с общением, ощущение упадка сил и своей никчемности, поиски себя и чаще всего они оказываются безрезультатными. И очевидно, что таким людям становится трудно не только в студенчестве, но и в течение всей жизни.

Таким образом, оба эти феномена являются когнитивными искажениями. Человек начинает откладывать основную часть работы, концентрируясь на несущественных мелочах. Все это доказывает, что перфекционизм и прокрастинация взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. И именно люди в юношеском возрасте более подвержены данным явлениям.

Наше небольшое эмпирическое исследование, проведенное совместно с Щелупановой С.В. демонстрирует особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у студентов СГУ им. Н.Г. Чернышевского. В данном исследовании приняли участие 80 студентов в возрасте от 18 до 22 лет. В качестве диагностического инструментария были выбраны следующие методики: опросник выявления перфекционизма П.А.Шулер, шкала прокрастинации для студентов (С.Лэй).

У большинства студентов, а именно у 58 человек был диагностирован высокий уровень перфекционизма (73%), средний уровень продемонстрировали 17 человек – 21%, низкий – 5 человек (6%). Далее мы диагностировали у большинства студентов преобладание низкого уровня прокрастинации. Его показали 30 человек (39%), средний уровень – 28 студентов (36%), высокий уровень – 22 человека (25%). Это значит, что прокрастинация не является для них оптимальным рабочим состоянием, в котором они проводят большинство

своего времени, но, в то же время, данное явление имеет место быть в их жизни. Студенты чаще всего доводят свои дела до конца, не оставляя их на «лучшее время».

Также в ходе проведенного исследования мы решили выяснить есть ли взаимосвязь между двумя такими явлениями, как прокрастинация и перфекционизм и если есть, то какая. Результат, полученный в ходе расчета по критерию Пирсона, который равнялся 0,49 при  $0,01 \leq p \leq 0,05$  по таблице критических значений, является достоверным. Таким образом, между прокрастинацией и перфекционизмом существует положительная связь. При изменении одного признака, так же и изменяется другой как в положительном направлении, так и в отрицательном.

Можно сделать вывод, что студенты как никто другой подвержены таким явлениям как прокрастинация и перфекционизм. Именно студенты перфекционисты являются прокрастинаторами. Учеба в вузе и студенческий досуг некоторых людей расслабляет, а некоторых «заставляет» работать еще усерднее. Чем больше человек откладывает свои дела на «завтра», на потом, тем больше у него проявляется тревожность, страх что-то не успеть и из этого возникает чувство неудовлетворенности собой, своими делами и ему необходимо сделать все по максимуму хорошо, идеально. И чем больше индивид становится перфекционистом, тем больше он устаёт, хочет отдохнуть, забросить свою деятельность и продуктивность падает, так начинает прогрессировать прокрастинация.

#### **Библиографический список:**

1. 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.68-73.
2. Куприянчук, Е.В. Особенности прокрастинации у студентов с ОВЗ. / Е.В. Куприянчук. // В сборнике: Социальное неравенство современности: новая реальность научного осмысления Материалы VI Международной научной конференции. Ответственный редактор С.Г. Ивченков. 2018. С. 309-312.
3. Куприянчук, Е.В. Особенности взаимосвязи прокрастинации и самооценки у студентов с нарушениями зрения / Е.В. Куприянчук, Е.К. Мамулян // В сборнике: Социализация и реабилитация в современном мире Сборник научных статей. Под редакцией О.Е. Нестеровой,

Р.М. Шамянова, Л.В. Шиповой, Е.С. Пяткиной, М.Д. Коноваловой. Москва, 2017. С 579-585.

5. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований)/ Н.Г. Гаранян // Терапия психических расстройств 2006 - № 1 - С. 31-40.