

уровень характерен для 32,5%, средний — для 55%, низкий — для 12,5% студентов. Также наблюдается тенденция к увеличению числа прокрастинаторов среди студентов к III курсу, особенно в деловой сфере и сфере достижения поставленных целей.

Высокий уровень ситуативно обусловленной прокрастинации характерен для 27,5% студентов, средний уровень — для 37,5%, низкий — для 35% студентов. Студенты группы риска (с высоким уровнем ситуативно обусловленной прокрастинации) склонны выполнять задания только при наличии интереса и мотивации. При возникновении трудностей они не проявляют активности. Для студентов III курса получены следующие показатели ситуативно обусловленной прокрастинации: высокий уровень имеют 40% студентов, средний — 40%, низкий — 20% студентов. При отсутствии интереса и внешней мотивации, особенно наблюдающееся к III курсу в связи с разочарованием в будущей профессии, у студентов просматривается увеличение склонности к прокрастинации.

**Заключение.** Можно констатировать увеличение среди студентов числа устойчивых прокрастинаторов при переходе к третьему году обучения, что требует целенаправленной психокоррекционной работы.

Процесс преодоления прокрастинации можно условно разделить на три основных блока: 1) всесторонний анализ проявлений, источников и последствий прокрастинации у субъекта, выявление основных предпосылок, имеющих решающее значение для появления желания отложить выполнение дела; 2) работа с представлениями прокрастинатора о своих способностях и успешности, с его самооценкой и уровнем притязаний; 3) формирование у субъекта навыков адекватного распределения времени, постановки и достижения целей, умения трезво оценивать сложность задания, усилия, требующиеся для его выполнения.

#### Список цитируемых источников

1. *Baumeister, R. F.* Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior / R. F. Baumeister // *Rev. of General Psychol.* — 1997. — V. 1. — № 2.
2. *Варваричева, Я. И.* Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // *Вопр. психологии.* — 2010. — № 5. — С. 121—131.
3. *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.
4. *Hamidreza, Z.* Parenting Styles and Academic Procrastination / Z. Hamidreza, B. Esfahani, M. Razmjooe // *The 3rd World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, WCPCG-2012.*
5. *Ковылин, В. С.* Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* — 2013. — № 2.
6. *Шемякина, О. О.* Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов / О. О. Шемякина // *Психология и право.* — 2013. — № 4.

УДК 159.99

**Я. С. Вольнич**

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи*

### **ПРОКРАСТИНАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРФЕКЦИОНИСТОВ В ПЕРИОД ПЕРЕЖИВАНИЯ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ**

**Введение.** Студенческий возраст — период в жизни человека, в течение которого он определяется с профессиональным выбором, обретает профессиональную идентичность, планирует будущее. Значимыми являются учебные и профессиональные достижения, укрепляющие 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 среди студентов.

Пирс Стил говорит о прокрастинации как о добровольном откладывании запланированных дел, несмотря на негативные последствия [8]; похожей точки зрения придерживается С. Н. Lay [7]; Б. Г. Мещеряковым дается определение прокрастинатора как личности, склонной к промедлению в принятии решения, откладыванию выполнения работ «на потом» [2]; В. С. Ковылин определяет данный феномен как поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается [6]; Я. И. Варваричева отмечает, что «нарастающий страх перед осознаваемыми субъектом негативными последствиями прокрастинации чаще всего оказывает на него не мобилизующее, а парализующее воздействие, заставляя откладывать запланированные действия, создавая эффект «снежного кома» [3].

Исследователи Н. Милграм, Дж. Батори и Д. Моурер первоначально выделили пять основных типов прокрастинаций в зависимости от сферы проявления: ежедневная (бытовая), т. е. откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно; прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных); невротическая, т. е. откладывание жизненно важных решений (выбор профессии или создание семьи); компульсивная, при которой у человека сочетаются два вида прокрастинации (поведенческая и в принятии решений); академическая, т. е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам [2]. Позже Милграм и Тенне объединили эти виды в два: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений [8]. В настоящее время ученые склонны выделять виды прокрастинации по критерию ее детерминант: личностно обусловленная и ситуативно обусловленная (О. А. Шивари).

**Основная часть.** Прокрастинация наиболее ярко проявляется в период переживания студентами учебно-профессиональных кризисов. Среди них — адаптационный кризис (на первом году обучения) и кризис профессиональных экспектаций (рассогласование ожиданий от профессии и профессиональной реальности, с которой студенты сталкиваются на третьем году обучения при прохождении производственной психологической практики). 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]. Переживание указанных кризисов зависит от множества факторов, но преобладающая роль среди них принадлежит личностным особенностям [1]. К числу таковых можно отнести перфекционизм.

Так, 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. В свою очередь 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 [5]. Однако учеными отмечаются негативные последствия перфекционизма: невозможность почувствовать удовлетворенность от проделанной работы, нетерпимость к несовершенству других людей, особенно имеющих особые образовательные потребности.

Переживание учебно-профессиональных кризисов у студентов-перфекционистов протекает сложнее, так как наличие установок долженствования в отношении себя и других диссонирует с реальностью и приводит к дезадаптации [7]. Таким образом, очевидна востребованность психологических исследований склонности к прокрастинации студентов-перфекционистов на первом и третьем году обучения.

Для определения связи между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов I и III курса нами было проведено исследование на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет» 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 I курса и 40 студентов III курса. В ходе статистического анализа данных была определена множественная линейная регрессия.

#### *Характеристики прокрастинации студентов-перфекционистов I курса.*

Чем выше уровень социально предписанного перфекционизма у студентов-первокурсников, тем выше уровень личностно обусловленной прокрастинации ( $\beta = 0,38$ ;  $p = 0,0005$ ), т. е. первокурсники, которые склонны считать, что окружающие постоянно имеют высокие ожидания в отношении их возможностей, и которые расценивают требования, предъявляемые к ним, как завышенные и нереалистичные, несвоевременно выполняют задания, 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 ( $\beta = -0,20$ ;  $p = 0,07$ ), т. е. первокурсники, которые склонны предъявлять чрезвычайно высокие требования к окружающим и их деятельности, склонны откладывать выполнение важных заданий на потом, не осознавая наличия данной черты и не видя ее отрицательных последствий. 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. Им свойственно 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.

#### *Характеристики прокрастинации студентов-перфекционистов III курса.*

Чем выше уровень перфекционизма ориентированного на себя, тем выше уровень ситуативно обусловленной прокрастинации ( $\beta = 0,15$ ;  $p = 0,17$ ) и общей прокрастинации ( $\beta = 0,24$ ;  $p = 0,04$ ). Студенты, предъявляющие чрезвычайно высокие требования к себе, склонны выполнять задания только при наличии интереса и мотивации. При возникновении трудностей они не проявляют активности. В данном случае прокрастинацию,

откладывание на потом выполнения трудных заданий можно рассматривать как механизм психологической защиты. Осознавая невозможность выполнить идеально задание, перфекционисты проявляют внутреннее сопротивление к деятельности, оттягивая момент ее реализации. Студенты убеждают себя и других, что они не выполняют задания ввиду отсутствия мотивации. Данным студентам свойственно проявление прокрастинации, прежде всего, при достижении цели и в деловой, в частности учебно-профессиональной, сфере, что препятствует их эффективному профессиональному обучению, ограничивает возможности для самореализации.

Чем выше уровень перфекционизма, ориентированного на других, тем выше уровень общей прокрастинации ( $\beta = 0,12$ ;  $p = 0,26$ ). Студенты, предъявляющие чрезвычайно высокие требования к окружающим и их деятельности, склонны прокрастинировать в различных жизненных сферах. Очевидно, упрекая других людей в несовершенстве, они оправдывают свое право не быть лучшими во всем. Показательно, что обратная тенденция наблюдалась у студентов I курса.

Чем выше уровень социально-предписанного перфекционизма, тем менее выражен общий уровень прокрастинации ( $\beta = -0,12$ ;  $p = 0,29$ ). Студенты, расценивающие требования, предъявляемые к ним, как завышенные или нереалистичные, не стремятся к выполнению заданий в срок, намеренно откладывают выполнение задания, проявляя таким образом сопротивление.

**Заключение.** Очевидна необходимость адресного психологического сопровождения студентов-перфекционистов в период переживания ими учебно-профессиональных кризисов, в частности разработка и реализация адресных психокоррекционных программ с учетом вида перфекционизма студентов и их склонности к разным видам прокрастинации.

#### Список цитируемых источников

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу / В. А. Абабков, М. Перре. — СПб., 2004. — 372 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. — 213 с.
3. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // *Вопросы психологии*. — 2010. — № 3.
4. Жебрун, Я. О. Особенности социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму / Я. О. Жебрун // *Вестн. Бурят. ун-та*. — 2010. — № 5. — С. 36—38.
5. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, дель / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2011. — 224 с.
6. Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. — 2013. — № 2. — С. 85—134.
7. Мохова, С. Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохрова, А. Н. Неврюев // *Вопросы психологии*. — 2013. — № 1. — С. 112—245.
8. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure / P. Steel // *Psychological Bulletin*. — 2007. — V. 133, № 1. — P. 160—198.

УДК 616.89-088.411.1-056.48

М. А. Гилевская

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», Брест

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИОФОБИИ У ЭКСТРАВЕРТОВ И ИНТРОВЕРТОВ

**Введение.** Человек является существом, которое тесно взаимосвязано с обществом. Общение, принятие другими людьми своей личности, понимание и комфортное взаимодействие с другими людьми — это то, к чему стремится каждый человек, но общество не всегда может порадовать человека такими отношениями. Зачастую человек сам виноват в своих негармоничных отношениях с обществом или же просто не хочет этого. Социофобия известна как боязнь общества. В век компьютеров и телефонов отношения между обществом и человеком минимизируются, порой человек забывает, что существует реальное общение, а иногда уже не может его осуществить. В данной статье рассматривается влияние социофобии на психотипы интроверта и экстраверта.

Цель исследования — выявить особенности проявления социофобии у интровертированных и экстравертированных психотипов.

**Основная часть.** Изучениями понятий экстраверсии и интроверсии занимались Х. Айзенк и К. Г. Юнг. В свою очередь, понятие социофобии хорошо раскрыто в двухфакторной теории Морера. Были предложены несколько шкал для определения наличия социофобии — Либовица и Дэвидсона.

Социофобия — иррациональная боязнь выполнения общественных действий (публичных выступлений) либо действий, которые сопровождаются взглядами посторонних лиц (боязнь общественных столовых, боязнь посещения общественного туалета и т. д.), либо боязнь встреч и общения с незнакомыми и малознакомыми людьми, а также лицами противоположного пола.