

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Введение. Актуальной проблемой современного общества, ориентированного на достижения, выступает прокрастинация, или откладывание «на потом» выполнение важных задач. Актуальность изучения прокрастинации в юношеском возрасте обусловлена несколькими причинами.

Во-первых, согласно данным Эллиса и Кнауца, от 80 до 95% студентов периодически прокрастинируют, примерно 75% из них считают себя «хроническими прокрастинаторами», и почти 50% студентов откладывают важные дела систематически [3]. В исследовании Т. Р. Tibbett и J. R. Ferrari отмечается высокая частота встречаемости академической прокрастинации (75% студентов) [7].

Во-вторых, прокрастинация сопряжена с многочисленными негативными психологическими, социальными и академическими последствиями. Она приводит к снижению успеваемости, повышению уровня тревожности, к образованию комплекса неполноценности и как результат — к отказу от дальнейшего обучения, может также подтолкнуть студентов к нечестным методам сдачи экзаменов и получения высоких оценок [8]. Согласно Р. R. Gresco, прокрастинация может оказывать негативное воздействие как на деятельность человека (учебную, профессиональную), так и на состояние его психологического благополучия, самоуважения и самооценку [1, с. 269]. Основной общей особенностью прокрастинаторов являются депрессивный настрой и страх перед будущим или боязнь не справиться с поставленной задачей [4].

В-третьих, наблюдается тревожная тенденция позитивной динамики числа лиц, являющихся устойчивыми прокрастинаторами. В исследовании Р. Steel показано, что на протяжении 30 лет (с 1978 по 2007 г.) количество людей, идентифицирующих себя как неизбежных прокрастинаторов увеличилось на 20% [6].

Среди психологических детерминант прокрастинации ученые отмечают высокий уровень тревожности, локус контроля, представления о времени [5]. В своем исследовании мы обратились к изучению перфекционизма как психологической детерминанты прокрастинации. Поскольку перфекционизм, или стремление к совершенству, становится современной характеристикой развития личности во всем мире. Психологическая литература интерпретирует это явление как тенденцию личности предъявлять повышенные требования к осуществляемой деятельности, гиперболизированное стремление к идеалу и успеху, ангажированность идеей совершенства.

Особый интерес представляет исследование перфекционизма в юношеском возрасте, в период жизни, когда молодым людям свойственна постановка высоких, а иногда и завышенных целей, с одной стороны, и недостаточная личностная зрелость — с другой.

Как отмечают А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян и Т. Ю. Юдеева, при неправильном соотношении перфекционистских тенденций, непропорциональном их развитии, возникает риск формирования невротического перфекционизма, при котором человеку ничто не кажется достаточно совершенным [2]. Таким образом, очевидна актуальность исследования особенностей прокрастинации студентов-перфекционистов.

Целью нашего исследования было выявить характер взаимосвязи прокрастинации и видов перфекционизма в юношеском возрасте.

Основная часть. Эмпирическое исследование проводилось на базе Барановичского государственного университета среди студентов I и III курса дневной формы получения образования, в возрасте от 17 до 21 года. Выборку исследования составили 160 студентов (80 девушек и 80 юношей) специальностей «Геоэкология», «Дошкольное образование», «Практическая психология», «Социальная педагогика», «Современные иностранные языки», «Техническое обеспечение процессов сельскохозяйственного производства».

По результатам регрессионного анализа по методике Б. Тукмана «Шкала прокрастинации» и методикам, направленным на исследование перфекционизма (методика «Многомерная шкала перфекционизма» П. Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта (в адаптации И. И. Грачевой), методика «Дифференциальный тест перфекционизма» А. А. Золотаревой), установлено, что для девушек, обладающих прокрастинацией, характерны:

- низкий уровень социально предписанного перфекционизма ($\beta = -0,24, p = 0,04$). Они в низкой степени предрасположены к неадекватному реагированию на различные требования, которые предъявляются к ним окружающими, к рассмотрению их как необоснованных, к игнорированию этих требований при выполнении дальнейших заданий;

- высокий уровень патологического перфекционизма ($\beta = 0,14, p = 0,19$). Они неспособны испытывать удовольствие от проделанной работы, для них характерно наличие жёстких высоких стандартов, страха неуспеха, напряжённое (тревожное) отношение к заданиям, оттягивание действий, наличие мотивации избегания негативных последствий и жёсткой самокритики;

- высокий уровень перфекционизма, ориентированного на других ($\beta = 0,19, p = 0,123$). Они склонны предъявлять чрезвычайно высокие требования к окружающим;

- низкий уровень перфекционизма, ориентированного на себя ($\beta = -0,18, p = 0,174$). Они имеют низкий уровень притязаний, мотивации для осуществления какой-либо деятельности, предъявляют к себе низкие требования.

Для юношей, обладающих прокрастинацией, характерны:

- высокий уровень социально предписанного перфекционизма ($\beta = 0,18, p = 0,095$). Они расценивают требования, предъявляемые окружающими как завышенные и нереалистичные;

- высокий уровень перфекционизма, ориентированного на других ($\beta = 0,18, p = 0,103$). Они предъявляют чрезвычайно высокие требования к окружающим;

- низкий уровень нормального перфекционизма ($\beta = -0,13, p = 0,213$). Им в низкой степени присущи желание достичь совершенства, уверенность в своих действиях, наличие мотивации достижения, спокойное, но тщательное отношение к заданиям.

По результатам регрессионного анализа по методике «Мельбурнский опросник принятия решений» в адаптации Т. В. Корниловой и методикам, направленным на исследование перфекционизма, мы можем сказать, что для девушек, обладающих прокрастинацией в принятии решений, характерны:

- высокий уровень социально предписанного перфекционизма ($\beta = 0,33, p = 0,002$). Чем более девушки расценивают требования, предъявляемые к ним окружающими как завышенные, тем в большей степени они склонны откладывать на потом принятие важных решений;

- низкий уровень нормального перфекционизма ($\beta = -0,15, p = 0,151$). Чем ниже уровень нормального перфекционизма, тем в большей степени у индивида будет проявляться потеря самообладания в сложных жизненных ситуациях и неуверенность в себе.

По результатам регрессионного анализа по методике «Мельбурнский опросник принятия решений» в адаптации Т. В. Корниловой и методикам, направленным на исследование перфекционизма, мы можем сказать, что для юношей, обладающих прокрастинацией в принятии решений, характерен низкий уровень перфекционизма, ориентированного на себя ($\beta = -0,16, p = 0,155$). Чем более труднодостижимые цели ставят для себя юноши, тем более высокие стандарты они себе выдвигают, и чем выше стремление к их достижению, тем в большей степени они склонны откладывать на потом принятие важных решений.

По результатам регрессионного анализа по методике «Шкала общей прокрастинации» К. Лэя и методикам, направленным на исследование перфекционизма, мы можем сказать, что для девушек, обладающих академической прокрастинацией, характерно наличие низкого уровня перфекционизма, ориентированного на других ($\beta = -0,16, p = 0,150$). Чем выше уровень академической прокрастинации, т. е. способности откладывать решение различных заданий в учебной сфере, тем ниже будут предъявляться требования к окружающим людям.

Для юношей, обладающих академической прокрастинацией, характерно наличие высокого уровня общего перфекционизма ($\beta = 0,27, p = 0,150$). Чем выше уровень академической прокрастинации (способности откладывать решение различных заданий в учебной сфере), тем выше уровень перфекционизма, т. е. человек склонен чрезмерно стремиться к совершенству, имеет завышенный уровень притязаний, постоянно сравнивает себя с окружающими, идёт фиксация внимания на собственных неудачах и ошибках.

Заключение. Исследованием установлено: 1) предикторами прокрастинации девушек выступают низкий уровень социально предписанного перфекционизма и перфекционизма, ориентированного на себя, а также высокий уровень патологического перфекционизма и перфекционизма, ориентированного на других; 2) предикторами прокрастинации юношей выступают высокий уровень социально предписанного перфекционизма и перфекционизма, ориентированного на других, а также низкий уровень нормального перфекционизма; 3) предикторами прокрастинации в принятии решений девушками выступают высокий уровень социально предписанного перфекционизма и низкий уровень нормального перфекционизма; 4) предикторами прокрастинации в принятии решений юношами выступает низкий уровень перфекционизма, ориентированного на себя.

Список цитируемых источников

1. *Roedell, W. C.* Vulnerabilities of highly gifted children / W. C. Roedell // *Roeper Review*. — 1984. — № 6. — P. 127—130.
2. *Варваричева, Я. И.* Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // *Вопр. психологии*. — 2010. — № 3. — С. 207—238.
3. *Карвасарский, Б. Д.* Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. — 2-е изд., доп. и перераб. — СПб.: Питер, 2002. — 101 с.
4. *Ларских, М. В.* Моделирование формирования конструктивного перфекционизма студента / М. В. Ларских // *Воспитательная деятельность вуза: инновационный подход: материалы Междунар. науч.-практ. конф.* — Воронеж: Изд. дом ВГУ, 2014. — С. 28—32.
5. *Семенюк, Л. М.* Хрестоматия по возрастной психологии: учеб. пособие для студентов / Л. М. Семенюк; под ред. Д. И. Фельдштейна. — 2-е изд., доп. — М.: Ин-т практ. психологии, 1996. — 304 с.
6. *Усов, И. А.* Психологические детерминанты прокрастинации: теоретический обзор / И. А. Усов // *Современные научные исследования и разработки*. — 2017. — № 8 (16). — С. 818—820.
7. *Шемякина, О. О.* Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов / О. О. Шемякина // *Психология и право*. — 2013. — № 4. — С. 33—37.
8. *Юдеева, Т. Ю.* Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. Ю. Юдеева. — М.: МНИИП, 2007. — 23 с.

УДК 373.2

Л. Д. Глазырина¹, Л. А. Пшеницына²

¹Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск

²Государственное учреждение образования «Минский городской педагогический колледж», Минск

ИННОВАЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОЗИЦИЙ КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Введение. В современном мире изменяется характер взаимодействия между людьми и окружающими их объектами. В этой связи весьма важной становится проблема морально-нравственного и культурного развития личности, начиная с дошкольного возраста. В материалах данной статьи проблема социально-нравственного и личностного развития воспитанников дошкольного возраста рассматривается через призму инновационной направленности досуговой деятельности с позиций культурологического подхода, что требует изучения таких понятий, как «культурологический подход», «досуг», «досуговая деятельность».

Основная часть. Культурологический подход представляет собой совокупность методологических приемов, обеспечивающих анализ духовной жизни индивида с учетом системообразующих культурологических понятий: «культура», «ценности», «культурные образцы», «культурная деятельность», «культуротворчество» и др. Истоки культурологического подхода представлены в философских учениях мыслителей XVI—XVIII вв. Фрэнсиса Бэкона, Яна Амоса Коменского, Джона