УДК 37.015.3
DOI: 10.57015/issn1998-5320.2024.18.3.12
Научная статья

В. Г. Пинигин[1]
✉ piniginvaleriy@mail.ru
[1]Омская гуманитарная академия, г. Омск, Российская Федерация

Проблема взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у студентов-психологов: возможности и условия решения

Аннотация: В рамках данного исследования вопрос ставится о сложной и истощающей личность связи между прокрастинацией и перфекционизмом. Прокрастинация трактуется как проблема отсрочивания важных и сложных дел, выполнения серьезных задач, принятия решений. Перфекционизм определяется в качестве неотступного стремления выполнить заданное идеально или максимально близко к образцовому показателю. В связи с такими особенностями исследуемых феноменов в статье проводится мысль об их невротической специфике. Важно отметить, что актуальной и весьма острой данная проблема становится для студентов направления «Психология», которые обладают особыми чертами характера и мировоззрения. Нередко можно фиксировать факт проблемы объединения прокрастинации и перфекционизма именно в студенческой среде – немалая часть обучающихся стремится к написанию качественных курсовых работ, полноценной подготовке к текущим экзаменам, однако под влиянием тревожности за результат откладывает любую работу на неопределенный срок. На этой основе в статье описывается процесс проведения опытно-экспериментальной работы со студентами 3 курса направления «Психология», цель которой заключается в диагностировании проблемы прокрастинации и раскрытии условий ее решения. Автор приходит к выводу, что теоретические занятия, беседы, проведение тренингов со студентами способствует снижению взаимосвязи между прокрастинацией и перфекционизмом, а также ослабеванию выраженности этих проблем.

Ключевые слова: прокрастинация, перфекционизм, студенты-психологи.

Дата поступления статьи: 25 июня 2024 г.

Для цитирования: Пинигин В. Г. (2024) Проблема взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у студентов-психологов: возможности и условия решения. Наука о человеке: гуманитарные исследования, том 18, № 3, с. 128–136. DOI: 10.57015/issn1998-5320.2024.18.3.12.

Scientific article

V. G. Pinigin[1]
✉ piniginvaleriy@mail.ru
[1]Omsk Humanitarian Academy, Omsk, Russian Federation

The issue of the relationship between procrastination and perfectionism among psychology students: possibilities and conditions for the solution

Abstract: In this study, the question is raised about the complex and personality-draining relationship between procrastination and perfectionism. Procrastination is interpreted as a problem of postponing important and complex cases, performing serious tasks, and making decisions. Perfectionism is defined as the relentless desire to perform a given task perfectly or as close as possible to an exemplary indicator. In connection with such features of the studied phenomena, the article suggests their neurotic specificity. It is important to note that this problem is becoming urgent and very acute for students of the Psychology degree program who have special character traits and worldview. It is often possible to fix the fact of the problem of combining procrastination and perfectionism in the student environment – a considerable part of students strive to write high-quality term papers, complete preparation for current exams, however, under the influence of anxiety for the result, they postpone any work indefinitely. On this basis, the article describes the process

© В. Г. Пинигин, 2024

of conducting experimental work with 3rd year students of the Psychology degree program, the purpose of which is to diagnose the problem of procrastination and disclose the conditions for its solution. The author concludes that theoretical classes, conversations, and trainings with students contribute to reducing the relationship between procrastination and perfectionism, as well as reducing the severity of these problems.

Keywords: procrastination, perfectionism, psychology students.

Paper submitted: June 25, 2024.

For citation: Pinigin V. G. (2024) The issue of the relationship between procrastination and perfectionism among psychology students: possibilities and conditions for the solution. Russian Journal of Social Sciences and Humanities, vol. 18, no. 3, pp. 128–136. DOI: 10.57015/issn1998-5320.2024.18.3.12.

Введение

Для более четкой ориентировки в особенностях тематики исследования дадим сжатую характеристику его ключевым понятиям. Прокрастинация (слово переводится с латинского языка как «завтрашний» (Тарасевич, 2014, с. 20) трактуется как проблема отсрочивания разных задач – от текущих до сложных и масштабных. Особенно часто отсрочиваются именно сложные задачи, и причины этой проблемы простираются от неуверенности в себе до невротических состояний. Человек при этом понимает, что создает себе препятствия, постоянно откладывая дела, но преодолеть влияние прокрастинации нередко не в силах, поскольку она является скорее следствием более серьезной проблемы, чем самостоятельной негативной особенностью личности (Людвиг, 2014, с. 18). Важно отличать прокрастинацию от лени и временного откладывания дел – в первом случае мы ведем речь о простом нежелании и скуке, во втором имеем в виду сложность выполнения одновременно нескольких задач (Быкова, 2010). Важно, чтобы состояние откладывания не переросло в патологию и не приобрело выраженный масштаб.

Безусловно, что прокрастинация связана с недостатком волевых ресурсов, однако и здесь есть смысл искать основную причину – иногда у человека нет мотивации для выполнения какой-либо задачи, иногда у него наблюдается потеря жизненных сил ввиду болезни. Так или иначе, но в исследовании механизмов развития прокрастинации необходимо концентрироваться не только на этом феномене, но прежде всего на его основаниях.

Появление данного термина в 1977 г. в статьях «Прокрастинация в жизни человека» и «Преодоление прокрастинации» (Варваричева, 2010) сразу задало один из векторов обсуждения нежелания и невозможности выполнять рабочие, семейные обязанности: вероятно, человек хочет устанавливать условия решения текущих или сложных задач самостоятельно, а не под давлением, и в результате отсрочивает весь процесс. Дальнейшие векторы исследования закономерно коснулись мотивации, психологических качеств отдельной личности, стремления избегания неудач, отсутствия заинтересованности в работе. Уходя вперед, можно сразу отметить, что прокрастинация нередко свойственна студентам, находящимся на стадии написания дипломного исследования, или аспирантам, приступающим к написанию диссертации.

Теперь рассмотрим проблему перфекционизма, которая также нередко оказывается заметной в среде студентов, магистрантов, аспирантов. Перфекционизм является навязчивым желанием индивида достичь идеала в деятельности, поступках, даже мировоззрении и жизненных установках. Патологическая форма перфекционизма определяется обязательным и постоянным стремлением к исправлению неидеального результата работы.

Значительных результатов в исследовании перфекционизма достигли К. Хорни и А. Адлер, указавшие, что стремление к идеалу может стать основной мотивацией деятельности (Гаранян, 2006). Иными словами, без идеального результата процесс деятельности индивида не заинтересует. Кроме того, развитие перфекционизма может обусловливаться социальными требованиями и невротическим их восприятием (уже в зависимости от конкретных психологических черт индивида). Сочетание Я-реального и Я-идеального здесь оказывается наиболее ценным предположением: первое Я отступает, становясь второплановым, и все условия диктует невротическое желание идеала.

Сам термин «перфекционизм» появляется в 1978 г., когда М. Холлендер обозначил этим словом особенности поведения и характера, проявляющиеся в повседневной практике предъявления к себе требований более высокого качества (Гаранян, 2002). После этого сфера исследования перфекционизма стала пополняться новыми гипотезами и практическими опытами. Так, Д. Бернс ввел в определение перфекционизма важный когнитивный компонент – индивид начинает рассуждать только крайностями: «все или ничего», т. е. результаты его работы либо соответствуют идеалу, либо их нет совсем. Конец прошлого века ознаменовался установлением связи между мотивацией достижения и перфекционизмом; работы Дж. Аткинсона, Х. Корнадта, Д. Мак-Клелланда, Х. Хекхаузена существенно расширили абрис поисков причин и специфических черт данной проблемы (Ильин, 2012).

Стоит упомянуть труды П. Хьюитта и Г. Флетта, в которых ведется рассуждение о структуре перфекционизма – именно тогда были установлены основные его элементы:

1) адресованный к себе перфекционизм: постоянное самоцензурирование и стремление к совершенству;

2) адресованный к другим людям перфекционизм: завышенные требования к окружающим;

3) адресованный к миру в целом перфекционизм: убежденность в том, что все в мире должно быть правильно;

4) социально предписываемый перфекционизм: потребность соответствовать стандартам и ожиданиям других людей (Ильин, 2012).

В работах Д. Хамачека проводится линия различия между здоровым и патологическим перфекционизмом: первый означает мотивацию достижения качественного результата, второй – отсутствие адекватной самооценки и поведения (Hamachek, 1978). После Хамачека перфекционизм как негативное явление стали рассматривать П. Хьюит, Г. Флетт, Д. Барнс, А. Пахт, М. Аддерхолт-Элиот, К. Штумпф, У. Паркер (Демина, 2014). Исследования Д. Барнса и А. Пахта показали, что перфекционисту свойственно постоянное эмоциональное напряжение, тревожность и депрессивность; исследования М. Аддерхолта-Элиота показали конкретные черты перфекциониста: медлительность в действиях и выборе, опасение провала, принцип «все или ничего», нерешительность и несмелость, трудоголизм (Гаранян, 2002, с. 79). Сами опасения перфекциониста допустить ошибку приводят к этим качествам, а временами – к отказу от деятельности, на что также указывали Р. Фрост, Д. Хамачек, Г. Флетт (Frost, Marten, Lahart, 1990), отмечавшие нерешительность индивидов, страдающих от данной проблемы.

Изучение перфекционизма осуществляется и в отечественной психологии: можно отметить работы Н. Г. Гараняна, А. Б. Холмогоровой и Т. Ю. Юдеевой, которые трактуют данный феномен как «болезнь культуры» и как «важную характеристику человека нашего времени» (Гаранян, Холмогорова, Юдеева, 2001, с. 21).

В рамках данной темы был поставлен вопрос о связи и/или противоречии между прокрастинацией и перфекционизмом. Обобщенно говоря, взаимодействие обоих состояний объясняется тем, что перфекционисты получают особое удовлетворение от малых сроков, за которые нужно сделать большую работу; они сознательно или подсознательно убеждены в том, что качество их работы зависит от давления сверху, и чем оно больше – тем лучше результаты. Детализируя проблему, подчеркнем, что в настоящее время многие отечественные и зарубежные психологи дискутируют о связи перфекционизма и прокрастинации, придерживаясь разных позиций. Рассмотрение указанной связи отличается неоднозначностью и ожидаемой разницей во мнениях: А. В. Пушкина полагает, что перфекционисты стремятся быть лучшими в любой деятельности по причине родительского прессинга, но, опасаясь ошибки, могут откладывать решение задач; В. Петерс, Д. Хамачек (Peters, 2001) полагают, что избегающее деятельности поведение обусловлено неадекватной самокритикой и чрезмерной концентрацией на недостатках; Н. Фьоре в целом отрицает связь перфекционизма и прокрастинации (Фьоре, 2013).

Н. Г. Гаранян, В. Петерс видят фундамент данной связи в сравнении индивидом себя с другими, при котором первый проигрывает и больше не стремится к адекватной конкуренции,

избегая дальнейших испытаний. Представления П. Хьюитта о прямой соизмеримости прокрастинации и демонстрации совершенства концентрируются вокруг желания индивида создать идеальный образ работника, семьянина, друга. Н. Г. Гаранян дополняет эти рассуждения, указывая на «культ успеха», весьма ярко представленный в наши дни в социуме. При этом индивид может осознавать, что не достигнет идеала и высочайшего уровня успешности и поэтому выбирает бездействие. С другой стороны, человек может ставить нереальные цели (как отмечает Д. Хамачек), что обусловливает новый виток промедления в попытке их достижения. А. А. Золотарева отмечает, что патологический перфекционизм проявляет себя лишь как ресурс изменчивости, побуждающий личность к вечной погоне за недостижимым совершенством и лишающий ее возможности контролировать собственные ресурсы (Талаш, 2012).

В целом перфекционизм и прокрастинация – взаимосвязанные феномены, однако установить последовательность их появления достаточно сложно, мало того, многое зависит от исключительно индивидуальных качеств и жизненных событий, предшествующих формированию проблемы (Stumpf, Parker, 2000). В связи с отмеченными информационными аспектами, подчеркнем, что общей целью исследования является организация условий решения указанной проблемы связи прокрастинации и перфекционизма у студентов-психологов. Этот процесс предполагает использование различных методов и приемов, адекватных образовательной среде вуза и возрастным особенностям студентов. Также в процесс сопровождения входит проведение соответствующих тренинговых и игровых упражнений. Для практического выявления особенностей взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма нами было проведено психологическое тестирование студентов направления «Психология», обучающихся в ОмГПУ, ОмГА, ОмГУ. Выборка исследования обусловлена конкретными мировоззренческими, социально-психологическими, поведенческими чертами студентов:

1) склонность к рефлексивности;
2) тонкая эмоциональная организация;
3) быстрая изменчивость настроения;
4) сложность в принятии решений из-за стремления учитывать все детали.

На наш взгляд, такие черты выборки могут оказаться определенным фундаментом для перфекционистских установок и при формировании оттенков поведения прокрастинатора. Также уточним, что студенты, участвовавшие в опытно-экспериментальной работе, обучаются на 3 курсе и начинают выбирать темы для будущего дипломного проекта. У большинства студентов на момент констатирующего этапа эксперимента наблюдалась существенная загруженность учебными заданиями и велась работа над курсовым проектом.

Методы

В общей части исследования использовался метод обобщения, сопоставления фактов, анализа литературы. В эмпирической части исследования использовался комплекс методов: тестирование, количественный и качественный анализ полученных результатов (математическая обработка тестовых бланков, корреляционный анализ в программе MSExcel-2010, коэффициент Пирсона).

Методики исследования:

1. Опросник «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта (адаптация И. И. Грачевой).
2. Шкала прокрастинации К. Лей.
3. Шкала прокрастинации П. Стилла.

Результаты

Исследование проводилось поэтапно:

1. Констатирующий этап. На этом этапе мы провели диагностику психологических особенностей испытуемых-студентов с целью определения их первоначального уровня прокрастинации

и перфекционизма. Полученные результаты позволили подобрать соответствующий комплекс мероприятий по снижению уровня прокрастинации и ослабления ее связи с перфекционистскими установками.

2. Формирующий этап. Целью этого этапа являлась разработка комплекса занятий, составляющего суть процесса поиска условий решения проблемы взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма.

3. Контрольный этап. Цель этого этапа – проведение повторной психологической диагностики для определения эффективности разработанного комплекса занятий.

Рассмотрим результаты тестирования, полученные на констатирующем этапе.

Как видим на гистограмме, высокий уровень доминирует по шкале социально предписанного перфекционизма: 60 % студентов показали, что находятся в существенной зависимости от мнения окружающих. Также высокий уровень доминирует по шкале перфекционизма, ориентированного на других, т. е. 57 % испытуемых предъявляют высокие требования к окружающим со своей стороны, что достаточно необычно: с одной стороны, более половины респондентов стремятся соответствовать всем ожиданиям друзей или родственников, а с другой – требуют от них же идеального поведения. При этом по шкале перфекционизма, ориентированного на себя, у студентов доминирует средний уровень – 60 % испытуемых могут временами стремиться к самокоррекции, могут выполнять свои обязанности качественно, но при этом без ярко выраженного желания совершенства и так называемого уподобления идеалу. По всем шкалам низкий уровень представлен слабо – от 11 % до 14 % респондентов.

Рассмотрим данные по тестам на уровень прокрастинации.

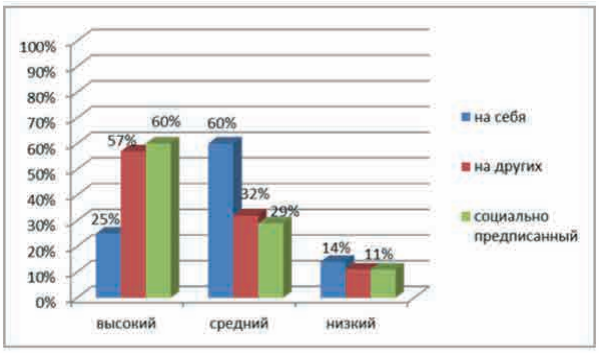

Рис. 1. Обобщенные результаты диагностики уровня перфекционизма на констатирующем этапе

Fig. 1. Generalized results of the diagnosis of the level of perfectionism at the ascertaining stage

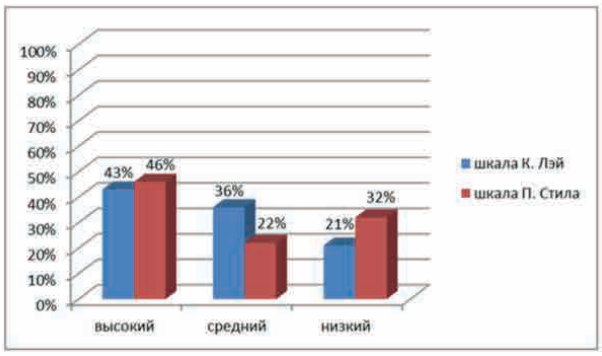

Рис. 2. Обобщенные результаты диагностики уровня прокрастинации на констатирующем этапе

Fig. 2. Generalized results of diagnosis of the level of procrastination at the ascertaining stage

Как видим, высокий уровень прокрастинации по обеим шкалам зафиксирован у 43 % и 46 % студентов-психологов, т. е. около половины находятся в состоянии откладывания задач, требующих решения. Студенты, находящиеся на среднем уровне, обладают некоторыми возможностями решить текущие и важные задачи, однако делают это в последний день перед окончательным сроком. Студенты, у которых отмечен низкий уровень прокрастинации, в целом могут разумно структурировать время.

С целью обнаружения возможной взаимосвязи между показателями перфекционизма и прокрастинации мы провели корреляционный анализ.

По таблице 1 видно, что все найденные корреляции – прямого характера и отличаются высокой значимостью. Это свидетельствует о наличии устойчивой взаимосвязи между исследуемыми показателями: студенты-психологи, стремясь выполнить учебные задания максимально качественно, опасаются сделать ошибку и поэтому отсрочивают работу над курсовым проектом и решение текущих задач. При этом они понимают, что выполнить учебные обязанности необ-

ходимо, и университет не ставит требований сделать идеальные проекты, однако перфекционистские установки, обусловленные чертами характера и мировоззрения студентов-психологов, преодолеть крайне сложно.

Таблица 1 – Значимые корреляционные взаимосвязи между диагностическими показателями (n = 28)

Table 1 – Significant correlations between diagnostic indicators (n = 28)

Показатель	Показатель	Значение коэффициента корреляции Пирсона, r
Перфекционизм, ориентированный на себя	Шкала прокрастинации К. Лей	0,46*
Перфекционизм, ориентированный на других	Шкала прокрастинации К. Лей	0,43*
Перфекционизм, ориентированный на других	Шкала прокрастинации П. Стилла	0,49**
Социально предписанный перфекционизм	Шкала прокрастинации К. Лей	0,44*
Социально предписанный перфекционизм	Шкала прокрастинации П. Стилла	0,47**

*$p \leq 0,05$; **$p \leq 0,01$.

Базируясь на полученных результатах, мы организовали проведение комплекса мероприятий, которые должны были способствовать снижению степени прокрастинации у студентов 3 курса и ее нездоровой связи с перфекционизмом. Разработанная программа мероприятий состояла из трех блоков:

1. Беседы и теоретические занятия. В рамках данного блока со студентами проводились аналитические беседы, связанные с ключевыми понятиями: прокрастинацией и перфекционизмом. Во время теоретических занятий студенты получили детальную информацию о причинах отсрочивания дел, о негативном влиянии на эмоциональную сферу стремления к «идеалу». Также они уточнили аспекты, указывающие на связь между прокрастинацией и перфекционизмом, что создало важную основу для дальнейшей практической работы. Студенты смогли оценить масштаб проблемы, с которой столкнулись, и осознать, насколько необходимо ее решение.

2. Игровые упражнения, способствующие актуализации проблемы прокрастинации и перфекционизма. Приведем пример: упражнение «Рефрейминг (переформулирование) негативных утверждений», цель которого заключается в изменении устойчивых иррациональных убеждений, которые могут способствовать прокрастинации, путем переформулирования их в более конструктивные утверждения. Так, утверждение «Я никогда не смогу выполнить эту задачу вовремя» можно переформулировать в следующее: «Если я начну сейчас и разобью задачу на этапы, у меня есть все шансы завершить ее вовремя». Результаты выполнения упражнения проговариваются в группе и совместно анализируются.

3. Рефлексивные упражнения, способствующие созданию позитивных эмоционально-психологических установок, избавлению от проблемы прокрастинации. Приведем пример: упражнение «Анализ собственных страхов», цель которого заключается в осознании препятствий организованному решению текущих задач. В ходе упражнения задаются вопросы: «чего я боюсь в этой задаче?», «насколько реалистичен страх и опасения?», «что наихудшего может произойти, если я не выполню задачу?», «что я могу сделать для преодоления страха перед задачей?».

4. Упражнения на отработку конструктивного поведения, которое станет в ближайшем времени организационной основой при решении учебных задач. Приведем пример: упражнение «Техника 5 минут», цель которого заключается в организации удачной попытки выполнения задания за 5 минут. Испытуемые выбирают довольно простую задачу (учебного характера), психолог ставит таймер на 5 минут, и все приступают к выполнению, не прекращая работу до звонка. После звонка анализируются внутренние ощущения, ставится вопрос о желании / нежелании продолжать решение поставленной задачи.

Проведение занятий, упражнений и игр, включенных в программу, продолжалось в течение 3 месяцев – по одному мероприятию 3 раза в неделю с продолжительностью в 60 минут. Цель

комплекса занятий – снижение степени прокрастинации и ослабление ее связи с перфекционистскими установками. Проведение занятий осуществлялось в специально отведенное время, в основном после лекций. На наш взгляд, это способствовало усиленному осмыслению студентами наличия проблемы в сфере прокрастинации и дополнительно подталкивало к ее решению.

Рассмотрим результаты диагностики на контрольном этапе исследования.

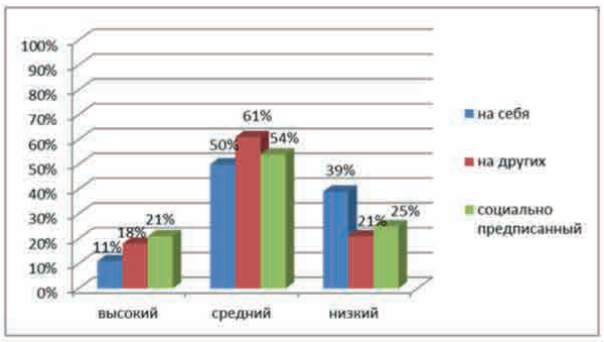

Рис. 3. Обобщенные результаты диагностики уровня перфекционизма на контрольном этапе

Fig. 3. Generalized results of the diagnosis of the level of perfectionism at the control stage

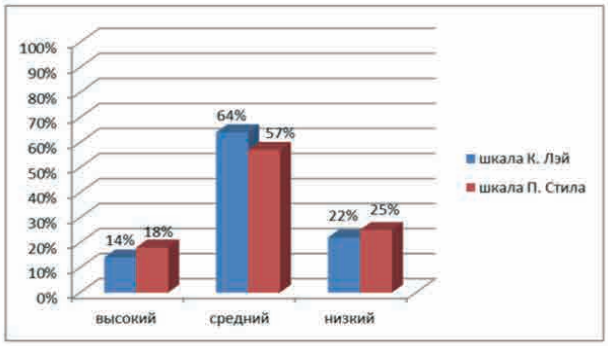

Рис. 4. Обобщенные результаты диагностики уровня прокрастинации на контрольном этапе

Fig. 4. Generalized results of the diagnosis of the level of procrastination at the control stage

Очевидно, что после проведения мероприятий результаты повторной диагностики показали динамику: по всем шкалам доминирует средний уровень перфекционизма. На наш взгляд, это можно считать существенным улучшением: более половины студентов теперь могут выполнять учебные задания без чрезмерных опасений и реагируют на ошибки гораздо спокойнее. Высокий уровень в выборке представлен незначительно, однако социально предписанный перфекционизм сохраняется у 21 % студентов-психологов. Думается, это можно объяснить не только эмоционально-мировоззренческими особенностями, но и внутренней попыткой подготовки к будущей профессии, которая всегда требует соответствия ожиданиям социума. Низкий уровень зафиксирован у немалого количества студентов – от 21 % до 39 %.

На рис. 4 рассмотрим результаты диагностики уровня прокрастинации. Здесь также мы наблюдаем преобладание среднего уровня и значительное сокращение процентного содержания высокого уровня: многие студенты смогли преодолеть влияние прокрастинации и стали более организованно и рационально подходить к выполнению учебных обязанностей.

Для детального рассмотрения результатов мы провели корреляционный анализ данных контрольного этапа (программа MS Excel-2010, коэффициент Пирсона). Все взаимосвязи помещены в таблицу 2.

Как видим по приведенным данным, после занятий связь между показателями прокрастинации и перфекционизма существенно ослабла, значимые корреляции не зафиксированы.

Таблица 2 – Корреляционные взаимосвязи между диагностическими показателями

Table 2 – Correlations between diagnostic indicators

Показатель	Показатель	Значение коэффициента корреляции Пирсона, r
Перфекционизм, ориентированный на себя	Шкала прокрастинации К. Лей	0,22
Перфекционизм, ориентированный на себя	Шкала прокрастинации П. Стилла	0,16
Перфекционизм, ориентированный на других	Шкала прокрастинации К. Лей	0,09
Перфекционизм, ориентированный на других	Шкала прокрастинации П. Стилла	0,19
Социально предписанный перфекционизм	Шкала прокрастинации К. Лей	0,16
Социально предписанный перфекционизм	Шкала прокрастинации П. Стилла	0,22

Это свидетельствует о снижении выраженности обнаруженной ранее проблемы: взаимовлияние перфекционизма и прокрастинации, сплетение в эмоциональной сфере этих негативных феноменов всегда препятствует достижению положительных результатов в любой деятельности. Исчерпание этого взаимовлияния было одной из главных наших задач при организации тренинговых занятий.

С целью более достоверного подтверждения наблюдаемой динамики сравним между собой полученные показатели до и после реализации программы. Метод сравнения – t-критерий Стьюдента (табл. 3).

Таблица 3 – Результаты сопоставления диагностических показателей по критерию Стьюдента [при критических значениях p ≤ 0,05 (2,05) и p ≤ 0,01 (2,77)]

Table 3 – Results of comparison of diagnostic indicators according to the Student's criterion [at critical values p ≤ 0.05 (2,05) and p ≤ 0.01 (2,77)]

Диагностический аспект	tэмп.
Перфекционизм, ориентированный на себя	8,1
Перфекционизм, ориентированный на других	3,1
Социально предписанный перфекционизм	2,9
Шкала прокрастинации К. Лей	3,6
Шкала прокрастинации П. Стилла	2,3

Все показатели перфекционизма попали в зону значимости, что свидетельствует о выраженной результативности проведенных занятий. Показатели прокрастинации по шкале К. Лей попали также в зону значимости; показатели прокрастинации по шкале П. Стилла попали в зону неопределенности, что может говорить о менее существенных различиях, однако общая картина складывается как весьма устойчивая в плане результативности проведенной работы.

Выводы

Прокрастинация определяется в психологической науке как склонность к отсрочиванию важных дел, следствием которой становятся серьезные жизненные трудности и эмоциональные расстройства. В современной психологии перфекционизм – это стремление субъекта к совершенству, высокие личные стандарты, стремление человека доводить результаты любой своей деятельности до самых высоких стандартов, это потребность в совершенствовании продуктов своей деятельности. Прокрастинатор может оценить пользу дела для себя, если доказывается его положительный результат – в виде большого заработка, карьерного роста, иных приобретений. Поэтому уровень прокрастинации снижается, если личная ценность результатов повышается: эта проблема может быть решена при умелом планировании, четкой мотивации и осознании важности совершаемых действий.

Проведенный комплекс занятий со студентами дал положительные результаты: связь между прокрастинацией и перфекционизмом ослабла, уровень выраженности этих проблемных качеств существенно снизился. После тренинговой работы студенты 3 курса самостоятельно отметили улучшение общей организационной обстановки, что выразилось в обретенной возможности рассчитывать время выполнения задач, в умении разделять масштабные дела на менее крупные, в стремлении быстро приступить к началу решения текущих вопросов.

Источники

Быкова Д. В. (2010) Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга. Психология совладающего поведения. Материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23-25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 1. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, с. 194–196.

Варваричева Я. И. (2010) Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. Вопросы психологии, № 3, с. 121–131.

Гаранян Н. Г. (2002) Психологические модели перфекционизма. Вопросы психологии, № 5, с. 74–83.

Гаранян Н. Г. (2006) Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований). Современная терапия психических расстройств, № 1, с. 31–41.

Гаранян Н. Г., Холмогорова, А. Б., Юдеева Т. Ю. (2001) Перфекционизм, депрессия и тревога. Московский психотерапевтический журнал, № 4, с. 18–48.

Демина А. А. (2014) Психологический формат изучения проблемы перфекционизма. http://www.sci-article.ru/stat.php?i=1392997008.

Ильин Е. П. (2012) Перфекционизм здоровый и невротический: как развить первый и избавиться от второго. http://www.elitarium.ru/2012/03/23/perfekcionizm_zdorovyjj_nevroticheskijj.htm.

Людвиг П. (2014) Победи прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра. М., Альпина Паблишер, 263 с.
Талаш Е. Ф. (2012) Отражение феномена перфекционизма в российских научных публикациях. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология, вып. 11, с. 79–87.
Тарасевич Г. (2014) Прокрастинация: болезнь века. Русский репортер, № 14 (342), с. 20–29.
Фьоре Н. (2013) Психология убеждения. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. М., Манн, Иванов и Фербер, 349 с.
Frost R., Marten P., Lahart C. (1990) The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, vol. 14, pp. 449–468.
Hamachek D. (1978) Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, vol. 15, pp. 27–33.
Peters S. (2001) Perfectionism: different views. New York, Pergamon, 230 p.
Stumpf H., Parker W. (2000) A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics.Personality and Individual Differences, vol. 28, pp. 837–852.

References

Bykova D. V. (2010) Prokrastinaciya kak proyavlenie emocional'no-orientirovannogo i orientirovannogo na izbeganie stilej kopinga.[Procrastination as a manifestation of emotionally-oriented and avoidance-oriented coping styles] Psychology of coping behavior : proceedings of the II International Scientific and Practical Conference, Kostroma, September 23-25, 2010. In 2 vols. Vol. 1. Kostroma, N. A. Nekrasov KSU Publ. House, pp. 194–196 (In Russian).
Demina A. A. (2014) Psihologicheskij format izucheniya problem perfekcionizma [The psychological format of studying the problem of perfectionism]. http://www.sci-article.ru/stat.php?i=1392997008 (In Russian).
F'ore N. (2013) Psihologiya ubezhdeniya. Legkij sposob perestat' otkladyvat' dela na potom [The psychology of persuasion. An easy way to stop procrastinating]. Moskow, Mann, Ivanov and Ferber Publ., 349 p. (In Russian).
Frost R., Marten P., Lahart C. (1990) The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, vol. 14, pp. 449–468.
Garanyan N. G. (2002) Psihologicheskie modeli perfekcionizma [Psychological models of perfectionism]. Voprosy Psychologii, no. 5, pp. 74–83 (In Russian).
Garanyan N. G. (2006) Perfekcionizm i psihicheskie rasstrojstva (obzor zarubezhnyh empiricheskih issledovanij).[Perfectionism and mental disorders (review of foreign empirical research)]. Sovremennaya terapiya psikhicheskikh rasstroystv – Current Therapy of Mental Disorders, no. 1, pp. 31–41 (In Russian).
Garanyan N.G., Holmogorova, A.B., Yudeeva T.Yu. (2001) Perfekcionizm, depressiya i trevoga [Perfectionism, depression and anxiety]. Moscow Psychotherapeutic Journal, no. 4, pp. 18–48 (In Russian).
Hamachek D. (1978) Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, vol. 15, pp. 27–33.
Il'in E.P. (2012) Perfekcionizm zdorovyj i nevroticheskij: kak razvit' pervyj i izbavit'sya ot vtorogo [Perfectionism is healthy and neurotic: how to develop the first and get rid of the second]. http://www.elitarium.ru/2012/03/23/perfekcionizm_zdorovyjj_nevroticheskijj.htm (In Russian).
Lyudvig P. (2014) Pobedi prokrastinaciyu! Kak perestat' otkladyvat' dela na zavtra [Defeat procrastination! How to stop putting things off for tomorrow]. Moskow, Alpina Publisher, 263 p. (In Russian).
Peters S. (2001) Perfectionism: different views. New York, Pergamon, 230 p.
Stumpf H., Parker W. (2000) A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics.Personality and Individual Differences, vol. 28, pp. 837–852.
Talash E. F. (2012) Otrazhenie fenomena perfekcionizma v rossijskih nauchnyh publikaciyah [Reflection of the phenomenon of perfectionism in Russian scientific publications]. IKBFU's Vestnik. Series: Philology, Pedagogy, Psychology, issue 11, pp. 79–87 (In Russian).
Tarasevich G. (2014) Prokrastinaciya: bolezn' veka [Procrastination: the disease of the century]. Russkiy reporter – Russian Reporter, no. 14 (342), pp. 20–29 (In Russian).
Varvaricheva Ya. I. (2010) Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovaniya. [The phenomenon of procrastination: problems and prospects of research]. Voprosy Psychologii, no. 3, pp. 121–131 (In Russian).

Информация об авторе

Пинигин Валерий Геннадьевич
Кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и социальной работы. Омская гуманитарная академия, г. Омск, РФ.
ORCID ID: 0000-0003-2620-5664.
E-mail: piniginvaleriy@mail.ru

Autor's information

Valery G. Pinigin
Cand. Sc. (Psychol.), Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Social Work. Omsk Humanitarian Academy, Omsk, Russian Federation.
ORCID ID: 0000-0003-2620-5664.
E-mail: piniginvaleriy@mail.ru