

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**  
**Кафедра социальной работы и реабилитологии**

Аннотация дипломной работы

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ПРОКРАСТИНАЦИИ  
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

БУЛАТАЯ

Екатерина Александровна

Научный руководитель:  
магистр гуманитарных наук,  
старший преподаватель,  
Н.П. Блаженкова

**Минск, 2020**

## АННОТАЦИЯ

**Взаимосвязь учебной перфекционизма и прокрастинации в процессе обучения у студентов / Булатая Екатерина александровна;** Факультет философии и социальных наук, кафедра социальной работы и реабилитологии; научный руководитель Блаженкова Наталья Петровна.

**Объект исследования:** прокрастинация в процессе обучения в ВУЗе.

**Предмет исследования:** взаимосвязь перфекционизма и прокрастинации в процессе обучения у студентов.

**Цель дипломной работы:** комплексный и всесторонний анализ основных особенностей перфекционизма студентов и прокрастинации в процессе обучения и их взаимосвязь.

**Основные результаты.** Было выявлено:

1. Существование сильной взаимосвязи между прокрастинацией и перфекционизмом, направленным на себя.
2. Существование умеренной взаимосвязи между прокрастинацией и социально-предписанным перфекционизмом.
3. Существование незначительной взаимосвязи между прокрастинацией и перфекционизмом, направленным на других.

Полученные данные позволяют сделать следующий вывод - уровень стремления к совершенству у студентов связан с необоснованно завышенными требованиями молодых людей к самим себе, а также с высокими требованиями, предъявляемыми к молодым людям со стороны общества и окружающих людей.

Дипломная работа состоит из задания на дипломную работу, оглавления, реферата дипломной работы на трех языках (русском, белорусском, английском), введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и 6 приложений. Работа содержит 7 рисунков и 1 таблицу. Общий объем работы составляет 64 страницы. Список использованных источников занимает 3 страницы и включает 44 позиции.

**Ключевые слова:** ПРОКРАСТИНАЦИЯ, ПЕРФЕКЦИОНИЗМ, ФЕНОМЕН, ПРОБЛЕМА, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, СТУДЕНЧЕСТВО, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ, ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ.

The relationship of educational projectionism and procrastination in the learning process of students / Bulataya Ekaterina; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social Work and Rehabilitation; Scientific adviser Blazhenkova Natalya Petrovna.

Object of study: procrastination in the learning process at a university.

Subject of study: the relationship of perfectionism and procrastination in the learning process of students.

The purpose of the thesis: a comprehensive and comprehensive analysis of the main features of students' perfectionism and procrastination in the learning process and their relationship.

The main results. It revealed:

1. The existence of a strong relationship between procrastination and self-directed perfectionism.
2. The existence of a moderate relationship between procrastination and socially prescribed perfectionism.
3. The existence of a slight relationship between procrastination and perfectionism directed at others.

The data obtained allow us to draw the following conclusion - the level of students' desire for excellence is associated with unreasonably high demands of young people for themselves, as well as with high demands placed on young people by society and those around them.

The thesis consists of the assignment for the thesis, table of contents, abstract of the thesis in three languages (Russian, Belarusian, English), introduction, two chapters, conclusion, list of references and 6 appendices. The work contains 7 figures and 1 table. The total amount of work is 64 pages. The list of used sources occupies 3 pages and includes 44 positions.

Key words: PROSTRINATION, PERFECTIONISM, PHENOMENON, PROBLEM, PSYCHOLOGICAL FEATURES, STUDENTS, ORGANIZATION AND METHODS, FEATURES OF MANIFESTATION.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков, В. А., Перре, М. Адаптация к стрессу. – СПб., 2004.
2. Березин, В.Ф. Психическая адаптация и тревога. – СПб.: Питер, 2000.
3. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. Часть 1. // Психологический журнал, 2006, том 27, №2.
4. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса. Часть 2. // Психологический журнал, 2006, том 27, №2.
5. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
6. Варваричева, Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников. Материалы научно-практических конгрессов Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Т.2, М., 2008.
7. Варваричева, Я.И. Психологические механизмы феномена лени // Материалы докладов XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». М.: Издательский центр факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 2007.
8. Варваричева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. // Вопросы психологии, 2010, №3.
9. Виндекер, О. С, Останина, М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки) //Актуальные проблемы психологического знания. – Москва, 2014. - № 1. – С. 116–126. 52
10. Волков, Б.С. Психология юности и молодости. – М.: Академический проект, 2006.
11. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (Обзор) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1-76.
12. Грачева, И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал, №6, 2006.
13. Дорудейко, А.В. Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sno.nekrasovspb.ru/publ.php?event=3&id=210>. – Дата доступа: 15.04.2020.
14. Дэриэли, Дэн. Поведенческая экономика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

15. Жуйкова, М.В. Взаимосвязь психических состояний и стилей совладающего поведения студентов технических специальностей и студентов психологов в трудных ситуациях учебной деятельности. // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе, Кострома, 2010.
16. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011.
17. Карандашев, В.Н., Лебедева, М.С., Спилбергер, Ч. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию методики Ч. Спилбергера. – СПб.: Речь, 2004.
18. Карловская, Н.Н., Баранова, Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008, №3.
19. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013, № 2.
20. Комиссарова, Л.Г. Особенности самоотношения студентов с Яориентированным перфекционизмом // Вестник Бурятского государственного университета, 2012. - Вып. 5: Психология, социальная работа. 77
21. Косороткина, М. С. Понятие перфекционизма в современной психологии // Ананьевские чтения - 2009: Материалы научной конференции. СПб., 2009. Вып. 2. С. 267-271.
22. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития – СПб.: Питер, 2008.
23. Крюкова, Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал, 2005, том 26, №2, с. 5-15.
24. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. // Психологический журнал, 2008, том 29, №2, с. 88-95.
25. Крюкова, Т.Л., Куфтык, Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). Журнал практического психолога, 2007.
26. Мохова, С.Б., Неврюев, А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии, 2013, №1.
27. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998.
28. Мухина, В.С. Возрастная психология – М.: Академия, 1999.
29. Неврюев, А.Н. Особенности тревожности и статуса в группе у студентов, подверженных прокрастинации. // Материалы докладов XV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов»

30. Никольская, И.М., Грановская, Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Изд-во «Речь», 2006.
31. Панькова, Е.Ю. Академическая прокрастинация у студентов – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет.
32. Перре М., Бауманн У. Клиническая психология – СПб.: Питер, 2007.
33. Посохова, С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2011, №2-78.
34. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Воронеж: Изд-во НРО МОДЭК, 2000.
35. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
36. Семенова, Ф.О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета, 2012, № 83.
37. Старченкова, Е.С., Посадный, С.А. К вопросу проактивного совладающего поведения // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Кострома, 2010.
38. Ткачева, С.В. Анализ теоретических подходов к изучению проявлений синдрома прокрастинации в зависимости от мотивации учения у студентов педагогического ВУЗа. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет.
39. Хухлаева, О.В. Психология развития: Молодость, зрелость, старость: учеб. пособие. – М.: Академия, 2009.
40. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2009.
41. Шемякина, О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>. – Дата доступа: 15.04.2020.
42. Шиманская, М.А. Личностные корреляты прокрастинации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.urgu.org/partneram/dajjdzhest-diplomnykh-rabot/38/](http://www.urgu.org/partneram/dajjdzhest-diplomnykh-rabot/38/). – Дата доступа: 15.04.2020.
43. Шухова, Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. 79
44. Ясная, В. А, Ениколопов, С. Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии, 2007, №4.