

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК

Кафедра социальной работы и реабилитологии

СТРЕЖ Анна Валентиновна

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И
ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ**

Аннотация к дипломной работе

Научный руководитель:
кандидат социологических наук,
доцент
Н.Н. Красовская

Минск, 2024

Аннотация

Структура и объем дипломной работы: дипломная работа включает в свою структуру следующие элементы: введение, две главы, заключение, список 56 литературных источников, 5 рисунков, 1 таблицу, 6 приложений.

Ключевые слова: прокрастинация, перфекционизм, социально-психологические особенности, студенческий возраст.

Текст реферата:

Объект исследования – прокрастинация и перфекционизм.

Предмет исследования – взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у студентов.

Цель исследования - выявить взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у студентов.

Методы исследования:

- метод теоретического исследования: отбор, изучение и анализ научной литературы по проблеме исследования;
- эмпирический метод: общая шкала прокрастинации К. Лэй и многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта (адаптация И.И. Грачевой);
- метод статистической обработки полученных данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена для определения корреляционной связи между двумя признаками).

Полученные результаты и их новизна: проведение исследования позволило систематизировать различные подходы к проблеме взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у студентов. Кроме того, были разработаны рекомендации по регуляции уровня прокрастинации и перфекционизма студентов.

Достоверность материалов и результатов дипломной работы: достоверность дипломной работы обеспечивается всесторонним анализом проблемы, применением обоснованного психодиагностического инструментария и методов статистической обработки данных, а также сопоставлением полученных на практике результатов с ранее проанализированными научными исследованиями.

Область возможного практического применения: полученные в данной работе результаты могут лечь в основу создания программ психологического сопровождения студента. Материалы работы могут быть использованы при проведении тренинговых занятий по регуляции уровня прокрастинации и перфекционизма у студенческой молодежи.

Анатацыя

Структура і аб'ём дыпломнай работы: дыпломная работа ўключае ў сваю структуру наступныя элементы: уводзіны, два раздзелы, заключэнне, спіс 56 літаратурных крыніц, 5 малюнкаў, 1 табліцу, 6 прыкладанняў.

Ключавыя словы: пракрасцінацыя, перфекцыянізм, сацыяльна-псіхалагічныя асаблівасці, студэнцкі ўзрост.

Змест працы:

Аб'ект даследавання – пракрасцінацыя і перфекцыянізм.

Прадмет даследавання – узаемасувязь пракрасцінацыі і перфекцыянізму ў студэнтаў.

Мэта даследавання – выявіць узаемасувязь пракрасцінацыі і перфекцыянізму ў студэнтаў.

Метады даследавання:

- метады тэарэтычнага даследавання: адбор, вывучэнне і аналіз навуковай літаратуры па праблеме даследавання;
- эмпірычны метады: агульная шкала пракрасцінацыі К. Лэй і шматмерная шкала перфекцыянізму Х'юіта-Флета (адаптацыя І. І. Грачовай);
- метады статыстычнай апрацоўкі атрыманых дадзеных (каэфіцыент рангавага карэляцыі Спірмэна для вызначэння карэляцыйнай сувязі паміж двума прыкметамі).

Атрыманыя вынікі і іх навізна: правядзенне даследавання дазволіла сістэматызаваць розныя падыходы да праблемы ўзаемасувязі пракрасцінацыі і перфекцыянізму ў студэнтаў. Акрамя таго, былі распрацаваны рэкамендацыі па рэгуляцыі ўзроўню пракрасцінацыі і перфекцыянізму студэнтаў.

Дакладнасць матэрыялаў і вынікаў дыпломнай працы: дакладнасць дыпломнай работы забяспечваецца ўсебаковым аналізам праблемы, прымяненнем абгрунтаванага псіхадэягнастычнага інструментарыя і метадаў статыстычнай апрацоўкі даных, а таксама супастаўленнем атрыманых на практыцы вынікаў з раней прааналізаванымі навуковымі даследаваннямі.

Вобласць магчымага практычнага прымянення: атрыманыя ў дадзенай рабоце вынікі могуць легчы ў аснову стварэння праграм псіхалагічнага суправаджэння студэнта. Матэрыялы працы могуць быць выкарыстаны пры правядзенні трэнінгавых заняткаў па рэгуляцыі ўзроўню пракрасцінацыі і перфекцыянізму ў студэнцкай моладзі.

Annotation

Structure and scope of the diploma work: the thesis includes the following elements in its structure: introduction, two chapters, conclusion, list of 56 literary sources, 5 figures, 1 table, 6 appendices.

Keywords: procrastination, perfectionism, social and psychological characteristics, student age.

Summary text:

The object of research is procrastination and perfectionism.

The subject of the research is the relationship between procrastination and perfectionism in students.

The purpose of the research is to identify the relationship between procrastination and perfectionism in students.

Methods of research':

- method of theoretical research: selection, study and analysis of scientific literature on the research problem;
- empirical method: the General Scale of procrastination by K. Lay and the Hewitt-Flett Multidimensional Perfectionism Scale (adaptation of the Hewitt-Flett Multidimensional Perfectionism Scale) I. I. Gracheva)
- method of statistical processing of the obtained data (Spearman's rank correlation coefficient to determine the correlation between two characteristics).

Obtained results and their novelty: the study allowed us to systematize various approaches to the problem of the relationship between procrastination and perfectionism in students. In addition, psychological recommendations were developed to regulate the level of procrastination and perfectionism of students.

Credibility materials and results of the diploma work: were provided by the reliability of the thesis is ensured by a comprehensive analysis of the problem, the use of sound psychodiagnostic tools and methods of statistical data processing, as well as a comparison of the results obtained in practice with previously analyzed scientific studies.

Scope possible practical application: the results obtained in this work can form the basis for the creation of psychological support programs for students. The materials of the work can be used in conducting training sessions on regulating the level of procrastination and perfectionism among students.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азнаурьянц, Н. Н. Влияние перфекционизма на уровень самооценки личности школьника / Н. Н. Азнаурьянц // Проектирование. Опыт. Результат. – 2018. – № 3. – С. 12–14.
2. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья: Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
3. Бондаренко, М. В. Прокрастинация: созидает или разрушает? / М. В. Бондаренко // IX Всероссийская конференция «Молодёжь и наука» студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной 385-летию со дня основания г. Красноярск / Сибирский федеральный ун-т. – Красноярск, 2013. – С. 921.
4. Борисова, Е. С. Два вида перфекционизма. Какой из них ваш? [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/304030/?ysclid=lx1p4g6tl782248883>. – Дата доступа: 26.03.2024.
5. Ботяновская, И. В. Психология развития личности: хрестоматия / И. В. Ботяновская, Н. М. Плескачева. – Минск: БГПУ, 2010. – 223 с.
6. Буланова–Топоркова, М. В. Педагогика и психология высшей школы: учеб.-метод. пособие / М. В. Буланова–Топоркова. – Ростов: Феникс, 2002. – 350 с.
7. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 14–17.
8. Виндекер О. С., Останина, М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lau на примере студенческой выборки / О. С. Виндекер // Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – № 1. – С. 116-126.
9. Гараян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии / Н. Г. Гараян // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – №3. – С. 8-32.
10. Гараян, Н. Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н. Г. Гараян // Психологическая наука и образование. журн. – 2009. – № 1. – С. 72-81.
11. Грачева, И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» / П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. – 2006. – № 27. – С. 73-81.

12. Жаворонкова, Е. Б. Психологические последствия перфекционизма: исследование стремления к идеалу [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/470058/?ysclid=lpopo7ovfv912777544>. – Дата доступа: 22.03.2024.

13. Зверева, М. Прокрастинация: стиль жизни или проблема современности? [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_7672.pdf?ysclid=lps10uc7gy501409523. – Дата доступа: 10.05.2024.

14. Зимняя, И. А. Педагогическая психология: Учебник для вузов / И. А. Зимняя. – 2-е изд. – М.: Логос, 2000. – 384 с.

15. Золотарева, А.А. Перфекционистская самопрезентация как патологический феномен: перспективы изучения и измерения нового феномена в клинической психологии / А.А. Золотарева // Психология XXI века: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Санкт-Петербург, 19–20 нояб. 2009 г.: в 2 ч. / Ленингр. гос. ун-т имени А.С. Пушкина; ред.: А.Г. Маклаков. – СПб., 2009. – Ч. 2. – С. 281–286.

16. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.

17. Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие» [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii/viewer>. – Дата доступа: 16.04.2024.

18. Кононенко, О. И. Факторная модель перфекционизма личности / О. И. Кононенко // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. – 2017. – № 1. – С. 93-97.

19. Лученкова, М.А. От прокрастинации к реализации жизненных целей / М. А. Лученкова: монография. – Саратов: Саратовский источник, 2016. – 126 с.

20. Мешко, А. В. Психолого-педагогические особенности студентов и их учёт в воспитательной работе университета / А. Мешко // Альтернант – 2015: V Междунар. научно-практ. интернет-конференция [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <https://conf.grsu.by/alternant2015/index-91.htm>

21. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – М: прайм-еврознак, 2008. – 421 с.

22. Милькаманович, В. К. Как изжить нездоровый перфекционизм / В.К. Милькаманович // Медицинские знания. – 2022. – № 2. – С. 30-31.

23. Мохова С. Б., Неврюев А. Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. — 2013. — №1. — С. 24-35.
24. Мудрик, А. В. Общение в процессе воспитания / А. В. Мудрик. — Москва: Пед. о-во России, 2001. — 320 с.
25. Нефедкина, С. Виды перфекционизма. Шкала перфекционизма [Электронный ресурс]. — 2021. — Режим доступа: <https://psychologyjournal.ru/stories/perfektsionizm/vidy-perfektsionizma-/?ysclid=lpjrxjdvcck75287268>. — Дата доступа: 19.02.2024.
26. Никулина, И. В. Психологические особенности студенческого возраста: учебное пособие / И. В. Никулина. — Самара: Изд-во «Универс групп», 2009 — 100 с.
27. Охременко, И. В. Психология и педагогика высшей школы: учебное пособие для вузов / И. В. Охременко [и др.]; под редакцией И. В. Охременко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт. — 2023. — 189 с.
28. Павлова, Е. С. Теоретическая характеристика феномена прокрастинации / Е. С. Павлова // Психологическая студия: сборник научных статей студентов, магистрантов, аспирантов кафедры психологии ВГУ имени П. М. Машерова. Вып. 14. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. — С. 112–115.
29. Парамонова, В. Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен / В. Парамонова // Развитие личности. — 2009. — № 1. — С. 64-78.
30. Прокрастинация: что это, чем отличается от лени и как с ней бороться [Электронный ресурс]. — 2024. — Режим доступа: <https://goit.global/ua-ru/articles/prokrastynatsyia-chto-to-chem-otlychaetsia-ot-leny-u-kak-s-ney-borotsia/>. — Дата доступа: 17.04.2024.
31. Саттарова, Р. М. Перфекционизм как психологическая проблема студентов / Р. М. Саттарова // Вестник научных конференций № 11. — Тамбов, 2017. — С. 79-81.
32. Серебряков Н. Г., Праженик Д. С., Носко В. В. Особенности студенческого возраста / Н. Г. Серебряков // сборник статей II Международной научно-практической конференции. — Минск: БГАТУ, 2015. — С. 292-294.
33. Соколович, Е. А. Интерперсональные основания перфекционизма / Е. А. Соколович // Психология глазами студентов: материалы X ежегодной науч. конф. студентов, магистрантов и аспирантов фак. филос. и соц. наук / под ред. Ю. Г. Фроловой. — Минск: БГУ. — 2013. — С. 27-28.
34. Соколович, Е. А. Феномен перфекционизма в психологической науке / Е. А. Соколович // Право. Экономика. Психология. — 2019. — № 2. — С. 85-90.

35. Столяренко, Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Д.: Феникс, 1997. – 736 с.
36. Фурманов, И. А. Психологические проблемы агрессии в социальных отношениях: монография / И. А. Фурманов [и др.]; под науч. ред. И. А. Фурманова; Брест. гос. ун-т им А. С. Пушкина, Белорус. гос. ун-т. – Брест: БрГУ, 2014. – 261 с.
37. Фурманов, И. Актуальные проблемы социализации учащейся молодежи // В. А. Янчук, А. Н. Пастушеня // сб. науч. ст. [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <https://youthworker.by/images/library.pdf>. – Дата доступа: 16.04.2024.
38. Холмогорова, А. Б. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Консультативная психология и психотерапия. – 2004. – № 12. – С. 18-35.
39. Чурина, Ю. Психологические характеристики депрессии и тревоги у студентов разных специальностей [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/blog/375503/?ysclid=lptlgn1ivw44663059>. – Дата доступа: 17.02.2024.
40. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Университетская книга, 1996. – 344 с.
41. Южакова, О. И. Перфекционизм: признаки и способы преодоления / Н. В. Басалаева // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2017. – № 12. – С. 192-194.
42. Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance // Journal of Social Psychology. – 2005. – № 14. – P. 245-264.
43. Curran, T. Perfectionism is increasing over time: a meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016 / T. Curran // Psychological Bulletin. – 2019. – №4. – p. 410-429.
44. David, S. Academic Procrastination: The Ultimate Science-based Guide// Proactivitylab [Electronic resource]. – 2023. – Mode of access: <https://proactivitylab.com/academic-procrastination-the-ultimate-science-based-guide/>. – Date of access: 01.05.2024.
45. Emerson, A. Procrastination Statistics, Trends, and Insights 2024 // Bytegain [Electronic resource]. – 2024. – Mode of access: <https://www.bloggersideas.com/es/procrastination-stats/>. – Date of access: 11.05.2024
46. Ferrai J., Tice D. Perceptions of self-autoconcept and self presentation by procrastinators / J. Ferrai // The Spanish Journal Psychology. – 2007. – №1. – p. 91-96.

47. Flett, G. Dimensions of perfectionism, unconditional self- acceptance, and depression / G.L. Flett, A. Besser, R.A. Davis, P.L. Hewitt // Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy. – 2003. –№ 2. – p. 119–138.
48. Frost, R. A comparison of two measures of perfectionism /R.O. Frost // Personality and Individual Differences. – 1993. – № 14. – p. 119-126.
49. Lynd-Stevenson, R. Perfectionism and depressive affect: The pros and cons of being a perfectionist // Personality and Individual Differences. – 1999. – №26. – p. 549-562.
50. Milgram N. A., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. – 2000. – № 14. – P. 141-156.
51. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology. – 1993. – № 31. – P. 487-500.
52. Overcome Procrastination: Ultimate Guide and Effective Techniques // LHH [Electronic resource]. – 2023. – Mode of access: <https://www.lhh.com/es/es/insights/tips-para-evitar-la-procrastinacion/>.– Date of access: 04.05.2024.
53. Rosenzweig, S. Perfectionism Statistics (+How It Has Changed) // OptimistMinds [Electronic resource]. – 2023. – Mode of access: <https://optimistminds.com/perfectionism-statistics/>. – Date of access: 09.05.2024.
54. Slaney, R.B. The revised Almost Perfect Scale / R.B. Slaney // Measurement and Evaluation in Counseling and Development. – 2001. –№ 3. – p. 130–145
55. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates / L.J. Solomon //. Journal of Counseling Psychology. – 1984. –№4. – p. 503-509.
56. Steel, P. The nature of procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential SelfRegulatory Failure // Psychological Bulletin 133 № 1 [Electronic resource]. – 2007. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/6598646_The_nature_of_procrastination_a_meta-analytic_and_theoretical_review_of_quintessential_self_regulatory_failure_Psychol_Bull_133_65-94. – Date of access: 09.05.2024.