

Секция «Психология личности: вызовы сложности, неопределенности и разнообразия»

## Исследование взаимосвязи прокрастинации и стрессоустойчивости у индивидов с разным уровнем выраженности перфекционизма

Научный руководитель – Моторная Светлана Евгеньевна

*Слободянюк Марк Сергеевич*

*Студент (специалист)*

Севастопольский государственный университет, Гуманитарно-педагогический институт,  
Севастополь, Россия

*E-mail: dangemanstuff@gmail.com*

Проблема прокрастинации - склонности к постоянному откладыванию дел «на потом» становится все более распространенной. Актуальная ситуация в мире, связанная с постоянным нарастанием количества информации, стрессовых факторов, динамики, предполагает важность и актуальность изучения вопросов возникновения, протекания, последствий феномена прокрастинации и борьбы с ним. Ключевой вклад в развитие теоретической основы понимания прокрастинации внесли А. Эллис, В. Кнауус, Н. Милграм, П. Стилл [3, с. 114-147]. В отечественной и зарубежной науке феномен прокрастинации начал изучаться относительно недавно, и на данный момент не существует единого мнения о причинах и следствиях этого явления. Одной из причин возникновения прокрастинации принято считать перфекционизм [4, с. 476-478]. Однако анализ актуальных исследований дает понять, что перфекционизм является лишь одной из причин формирования прокрастинативного поведения. Мы предполагаем, что у индивидов с разным уровнем выраженности перфекционизма при проявлении прокрастинации уровень стрессоустойчивости так же будет различаться. Это могло бы объяснить специфику формирования данного паттерна поведения под влиянием перфекционизма и других факторов, таких как: пониженная мотивация, страх неудачи или успеха, комплекс неполноценности, непокорность.

**Цель работы:** определить наличие и степень взаимосвязи между прокрастинацией и стрессоустойчивостью у людей с разным уровнем выраженности перфекционизма.

**Задачи:** исследовать параметры прокрастинации, стрессоустойчивости и перфекционизма. Определить взаимосвязь между прокрастинацией стрессоустойчивостью и перфекционизмом.

**Материалы и методы.** В качестве эмпирических методов выступили: «Irrational Procrastination scale» (П. Стил) [6], «Трехфакторный опросник перфекционизма» (Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмовой) [2], «Тест на определение уровня стресса стрессоустойчивости» (Ю.В. Щербатых) [4]. В исследовании приняли участие 60 студентов Севастопольского государственного университета.

**Результаты исследований.** Исследование по методике IPS показало, что 11,4% испытуемых имеют низкую склонность к прокрастинации и способны самостоятельно с ней бороться. Средний уровень выраженности прокрастинации наблюдается у 48,3% испытуемых. Ярко выраженная прокрастинация наблюдается у 40% испытуемых.

Результаты исследования по методике «Трехфакторный опросник перфекционизма» свидетельствуют о наличии у 21,7% испытуемых низкого уровня выраженности перфекционизма. У 51,6% выявлен средний уровень выраженности перфекционизма и у 26,7% испытуемых - сильно выраженный уровень перфекционизма.

Из результатов по методике «Тест на определение уровня стресса стрессоустойчивости» были получены следующие данные, свидетельствующие о отсутствии значимого стресса и высоком уровне стрессоустойчивости у 13,3% испытуемых. 46,7% респондентов испытывает умеренный стресс и обладают средним уровнем стрессоустойчивости. У 40%

испытуемых выявлен сильный уровень стресса, снижение адаптивных и компенсаторных способностей организма и низкая стрессоустойчивость.

Кривые распределения умеренно скошенные в сторону большей выраженности прокрастинации, перфекционизма и низкой стрессоустойчивости.

В ходе корреляционного анализа полученных данных с помощью корреляционного коэффициента Пирсона мы установили значимую ( $p=0,01$ ) взаимосвязь выраженности низкого уровня стрессоустойчивости по методике «Тест на определение уровня стресса стрессоустойчивости» и прокрастинации по методикам «IPS» (коэффициент 0,373334).

Среди группы испытуемых с сильно выраженным уровнем прокрастинации 41,7% обладали сильно выраженным уровнем перфекционизма, 58,3% демонстрировали низкие и средние показатели выраженности перфекционизма.

Проведя обработку данных при помощи углового преобразования Фишера, мы проанализировали уровень стрессоустойчивости в выборках испытуемых с высоким уровнем прокрастинации и сильно выраженным перфекционизмом и испытуемых с высоким уровнем прокрастинации и низкой и средней выраженностью перфекционизма. В первой группе количество респондентов с низким уровнем стрессоустойчивости составило 70%, а во второй группе 28% (коэффициент Фишера  $\phi=2.064$ ,  $p=0,0195$ ). Это свидетельствует о том, что уровень стрессоустойчивости у группы испытуемых с высоким уровнем прокрастинации и сильно выраженным перфекционизмом ниже, чем у группы испытуемых с высоким уровнем прокрастинации и низкой и средней выраженностью перфекционизма.

**Выводы.** В результате проведенного исследования было установлено, что у испытуемых выражены средние и высокие показатели прокрастинации и перфекционизма и средний и низкий уровень стрессоустойчивости, что может быть объяснено возрастными особенностями выборки, а также ограничениями, связанными с эпидемиологической ситуацией. Была установленная значимая взаимосвязь между выраженностью прокрастинации и низким уровнем стрессоустойчивости. Выдвинутая нами гипотеза о различном уровне стрессоустойчивости в выборках с высокой выраженностью прокрастинации и разным уровнем выраженности перфекционизма получила свое подтверждение. Уровень стрессоустойчивости у группы испытуемых с высоким уровнем прокрастинации и сильно выраженным перфекционизмом ниже, чем у группы испытуемых с высоким уровнем прокрастинации и низкой и средней выраженностью перфекционизма. При этом говорить о том, что первично, крайне трудно, данный вопрос требует дальнейшего эмпирического и теоретического рассмотрения.

### Источники и литература

- 1) Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 816 с.
- 2) Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 8–32.
- 3) 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, 2011.
- 4) Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

- 5) Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // *Psychological Bulletin*, 2007, V. 133, №1. – pp. 65-94.