

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ЕГО СВЯЗЬ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	7
1.1 Теоретические подходы к проблеме прокрастинации в психологической науке.....	7
1.2 Анализ теоретико-методологической основы исследования перфекционизма	16
1.3 Психологические особенности старшего школьного возраста.....	23
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	30
2.1 Программа и методы эмпирического исследования перфекционизма как фактора развития прокрастинации.....	30
2.2 Анализ полученных результатов эмпирического исследования взаимосвязи перфекционизма и прокрастинации у учащихся старших классов.	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 8.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 9	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что сегодняшний быстро меняющийся мир требует от человека высокого уровня гибкости, мобильности и умения эффективно действовать в условиях неопределенности. Школьники, к сожалению, не остаются в стороне от этих изменений. Насыщенная информационная среда, в которой обучаются дети, возлагает на них новые задачи адаптации и предполагает использование нестандартных способов восприятия информации. Некоторые ученики не могут справиться с этими вызовами, что может привести к появлению феноменов, угрожающих психологическому благополучию общества. Один из таких феноменов – это «прокрастинация».

С ростом глобализации и сложности в общественных отношениях, включая социальные изменения, становится все более распространенным явление перфекционизма, параллельно с прокрастинацией. Это происходит потому, что условия современной социализации стремятся к достижению высоких стандартов в социальной и профессиональной сферах, ведущих к повышению напряженности в жизненном пространстве молодежи. Таким образом, выявление особенностей проявления перфекционизма и прокрастинации среди старшеклассников является значимым исследовательским вопросом.

Поэтому исследование взаимосвязи перфекционизма и прокрастинации очень актуально в наши дни. Оно может помочь родителям и педагогам более эффективно обучать молодых людей и научить их правильно оценивать свои способности и распределять свое время. Это также поможет молодым людям стать более уверенными в себе и выбрать правильное направление в жизни. Продуктивность молодых людей во многом зависит от того, насколько они уверены в своих способностях и насколько правильно они умеют расставлять свои приоритеты. В заключение отметим, что, исследование взаимосвязи перфекционизма и прокрастинации в раннем

юношеском возрасте является крайне актуальным и может помочь молодым людям стать более успешными и уверенными в себе. Оно поможет выявить причину прокрастинации у молодых людей и научит их более правильно оценивать свои способности и умение распределять свое время. Эти знания будут полезны как в учебе, так и в жизни.

Степень разработанности. Проблема прокрастинации наиболее изучена в зарубежной психологии, (П. Стил, Дж.Р. Феррари, П. Рингенбах, Н. Милграм, В.С. Ковылин, Н. А. Шухова, Я.И. Варваричева).

Изучение перфекционизма и его влияния на жизнедеятельность личности основывалось на работах зарубежных и отечественных авторов (М.Холлендер, Д. Бернс, А. Бек, П.Хьюитт, Г.Флетт, Р. Слэйни, Д. Хамачек, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, А.А. Золотарева).

Работы о взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма (Ильин Е.П., Ларских М.В., Матюхина Н.Г. и др.).

Методологические положения психологии развития и функционирования психики и субъектного подхода (А.В. Петровский, Д. Б. Эльконин, Б.Г. Ананьев, М.М. Рубинштейн, Л.И. Анцыферова, Е.А. Сергиенко).

Общетеоретические подходы к изучению личности (Л.И. Божович, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, И.С. Кон).

Цель исследования: изучить степень выраженности прокрастинации, нормального и патологического перфекционизма, перфекционистской самопрезентации у учащихся старших классов, а также характер взаимосвязи данных феноменов.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические подходы к изучению прокрастинации и перфекционизма, а также их особенности в старшем школьном возрасте.
2. Разработать программу эмпирического исследования взаимосвязи перфекционизма и прокрастинации у учащихся старших классов.

3. Реализовать сбор и обработку данных, проанализировать полученные результаты эмпирического исследования.

4. Разработать программу психологического тренинга по формированию адекватного стремления к совершенству.

Объект исследования: феномен прокрастинации на возрастном этапе ранней юности.

Предмет исследования: взаимосвязь выраженности прокрастинации и перфекционизма в раннем юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: старшеклассники, склонные к сознательному откладыванию намеченных действий «на потом» будут характеризоваться завышенными личными стандартами выполнения деятельности.

Теоретико-методологические основания исследования:

- теоретические представления о прокрастинации Дж.Р. Феррари;
- трехмерная модель перфекционизма П.Хьюитта и Г.Флетта;
- психологическая характеристика старшего школьного возраста Л.С. Выготского.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа публикаций по теме исследования.
2. Методы психодиагностического исследования (тестов и письменного опроса): Экспресс диагностика перфекционизма «Краткий дифференциальный тест перфекционизма» (КДТП) (А.А.Золотарева), «Шкала перфекционистской самопрезентации» (П. Хьюитта в адаптации А.А. Золотаревой), опросник «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова).
3. Метод математико-статистической обработки данных: корреляционный анализ Пирсона с применением программы IBM SPSS Statistics 23.0.

Исследование осуществлялось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №11», г. Рубцовска. Выборку

исследования составили учащиеся 9 и 11 классов: 50 человек в возрасте 16-18 лет, 16 юношей, 34 девушки.

Полученные в данном исследовании результаты могут быть полезны в работе специалистов образовательных учреждений, а также могут использоваться для разработки психологических тренингов и профилактических программ, посредством формирования адекватного стремления к совершенству.

Выпускная квалификационная работа включает в себя введение, две главы, заключение, список использованной литературы, включающий 56 источников, 6 из которых на иностранном языке, 9 приложений.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ЕГО СВЯЗЬ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

1.1 Теоретические подходы к проблеме прокрастинации в психологической науке

В условиях современного мира люди часто ощущают нехватку времени на реализацию своих задумок и планов. Существует мнение, что можно научиться эффективно распределять ресурсы и использовать свои силы, чтобы управлять своим временем. Но в реальности люди часто откладывают выполнение важных дел на потом, продолжая заниматься бесполезными занятиями и отвлечениями. Это явление называется «прокрастинация» и порой оказывается очень трудным для преодоления [23].

Прокрастинация (от происходит от лат. *procrastinare* – «откладывать») – склонность к систематическому откладыванию на будущее выполнения задач, планируемых дел и целей [13].

В психологической науке прокрастинация изучается в контексте нескольких теоретических подходов.

Первый подход – это категориально-ранговая теория эмоций, согласно которой прокрастинация связана с проблемами регуляции эмоций. Она может быть вызвана чрезмерной озабоченностью внутренним миром и чувствами, связанными с выполнением задач или целей. Люди, страдающие прокрастинацией, могут обнаруживать определенные эмоциональные шаблоны, такие как страх провала, страх успеха, беспокойство, тревога и т.д. [43].

Второй подход – это когнитивно-поведенческая теория, согласно которой причиной прокрастинации являются негативные мысли и поведение. Данный подход основывается на идее, что люди, страдающие прокрастинацией, склонны к рационализации своих действий и

откладыванию выполнения задач на будущее. Таким образом, они создают в себе негативные мыслительные образы, которые мешают им достигать целей и задач [47].

Третий подход – это психоаналитическая теория, согласно которой причина прокрастинации связана с неудовлетворенностью и конфликтами личности. Для таких людей выполнение задач и целей может быть связано с неоправданными ожиданиями окружающих, страхами и тревогами. Причиной этого могут быть определенные личностные особенности, такие как неуверенность в себе, неспособность принимать решения и др. [48].

Наконец, нейробиологический подход описывает прокрастинацию как результат нарушения системы мотивационного управления поведением. Исследования показали, что у людей, страдающих прокрастинацией, чаще всего происходит нарушение нормальной работы мозговых центров, которые отвечают за мотивацию и награду, поэтому выполнение задач может приводить к сильным эмоциональным стрессам [49].

В целом, каждая из теорий даёт свой взгляд на проблему прокрастинации, учитывая различные аспекты конкретной ситуации и индивидуальные особенности затруднений людей в повседневной жизни. Но все теории сходятся в одном – прокрастинация создает ряд проблем и не позволяет полностью реализовать потенциал человека в жизни. Поэтому для людей, страдающих прокрастинацией, важно определить конкретную причину своих затруднений и разработать эффективные методы их решения.

В отечественной психологии до сих пор нет единого понимания структуры и определения прокрастинации. Я.И. Варваричева считает, что прокрастинация – это осознанное откладывание запланированных действий. Она выделяет осознанность как один из признаков этого явления [7].

Обычно в современной психологии прокрастинация рассматривается как нежелательное явление. Согласно Л.И. Дементию, это неспособность эффективно управлять ситуацией является результатом прокрастинации [14].

Несмотря на то, что прокрастинация зачастую рассматривается как отрицательное явление, некоторые исследования указывают на частично положительный аспект этого явления. Откладывание задачи может быть оправдано снижением отрицательных факторов, предшествующих выполнению этих задач, или сопутствующих ей [34].

Из всего вышесказанного мы можем выделить следующие общие особенности прокрастинации:

- первой общей особенностью прокрастинации является отсутствие стратегического планирования своей жизни. Данные люди обычно не обдумывают свои цели и не планируют свое время, чтобы сделать все нужные дела в срок. Они не четко представляют, какой результат они хотят достичь на долгосрочной основе и какие шаги нужны для достижения этой цели;

- второй общей особенностью является тенденция к перфекционизму. Люди, склонные к прокрастинации, стремятся к совершенству во всем, что делают. Они склонны к деталям и не могут двигаться дальше, пока не доведут все до идеала. Это приводит к тому, что они тратят много времени на задачи, которые могут быть выполнены быстрее, но при этом не получают желаемых результатов;

- третьей общей особенностью является низкая самооценка и страх неудачи. Люди, склонные к прокрастинации, могут чувствовать себя некомпетентными, неспособными и бояться неудачи. Они могут избегать задач, которые они считают сложными или неприятными, потому что опасаются, что не смогут справиться с ними, или что это может повредить их репутации;

- четвертой общей особенностью является склонность к моментальному удовольствию. Люди, склонные к прокрастинации, часто тратят время на деятельности, которые приносят мгновенное удовольствие, но не содействуют достижению главной цели. Они могут откладывать задачи

в пользу более приятных деятельности, например, проводить время за компьютерными играми вместо выполнения важных проектов.

– пятой общей особенностью является отсутствие мотивации. Люди, склонные к прокрастинации, могут не знать, что мотивирует их к действию. Они могут чувствовать себя безучастными или рассеянными и не знать, как найти в себе силы и толчок к действию.

В целом, прокрастинация – это довольно сложное явление, которое может принимать различные формы в зависимости от личности человека и обстоятельств [38].

С момента появления в 80-х годах, прокрастинация стала объектом глубокого изучения западными исследователями. Оказалось, что это концепт является крайне сложным и многогранным, и его содержание может меняться в зависимости от множества факторов. В результате, можно выделить различные классификации прокрастинации на основе различных параметров.

Известный американский психолог Н. Милграм совместно с коллегами выделил пять видов прокрастинации.

Первый вид прокрастинации называется «Отвлечение». Эта форма проявляется тогда, когда человек, занятый одной задачей, начинает что-то другое. Например, начинает листать социальные сети вместо того, чтобы сделать задание. Необходимо понимать, что это отвлечение от текущей задачи не позволяет работать более эффективно и получать лучшие результаты.

Второй вид прокрастинации называется «Отрицание». Эта форма проявляется тогда, когда человек не может принять факт, что есть задачи, которые нужно выполнить. Он может самообманываться и думать, что задача не так важна, либо что эта задача не для него. Таким образом, некоторые задачи будут оставаться невыполненными, что может привести к плохим результатам в долгосрочной перспективе.

Третий вид прокрастинации называется «Неопределенность». Эта форма проявляется тогда, когда человек не до конца понимает, что ему нужно делать. Он может тратить много времени на размышления над задачей вместо того, чтобы начать ее решать. Этот вид прокрастинации считается одним из наиболее распространенных и опасных.

Четвертый вид прокрастинации называется «Страх». Эта форма проявляется тогда, когда человек боится провалиться в выполнении задачи. Это может быть связано с ожиданиями окружающих, недостаточностью знаний или опыта, отсутствием уверенности в своих силах. В итоге человек откладывает выполнение задачи на потом, когда будет готов к исполнению.

Пятый вид прокрастинации называется «Нерешительность». Эта форма проявляется тогда, когда человек слишком медлителен и не может принять решение. Он может заниматься долгими рассуждениями и анализом вместо того, чтобы принимать быстрые решения и действовать. Эта прокрастинация может замедлять работу человека и не позволять ему эффективно выполнять задачи в срок.

В итоге, прокрастинация имеет множество форм проявления, которые могут отрицательно повлиять на результат работы человека. Однако, осознание этих форм и принятие мер по их исправлению может помочь в повышении производительности, укреплении самоконтроля и достижении лучших результатов [53].

Д.Н.Чой и А.Х.К.Чу заключили, что откладывание дел может быть пассивным или активным, при этом первое характеризуется негативными эмоциями и отсутствием результатов, а второе – поощряется, так как мобилизует ресурсы и позволяет сделать все необходимое в условиях сжатых сроков [51].

Согласно исследованию Дж.Р. Феррари, знаменитого канадского ученого, профессора Университета Калгари, проявления прокрастинации различаются в зависимости от личностных особенностей и стратегий

поведения. Он предлагает типологически подойти к этому явлению, выделить несколько категорий, которые охватывают исследуемый феномен.

Согласно его классификации, существуют следующие виды прокрастинации:

1. Аффективная прокрастинация: эта форма прокрастинации характеризуется отсутствием у человека мотивации или энтузиазма к выполнению задачи. Он, может быть, не уверен в своих способностях или опасаться неудачи, поэтому предпочитает отложить выполнение задачи до более подходящего момента. Люди, склонные к аффективной прокрастинации, часто сильно страдают от тревоги и депрессии.

2. Нормативная прокрастинация: этот тип прокрастинации связан с перфекционизмом и нежеланием начинать задачу, пока не будет найдено «идеальное» решение. Люди, склонные к нормативной прокрастинации, могут потратить часы на исследование темы или возможных решений, не решаясь начинать работу.

3. Действенная прокрастинация: обычно это люди, которые работают лучше под давлением. Они откладывают выполнение задачи до последней минуты, но в итоге доходят до ее завершения. Действенная прокрастинация может стать привычкой и склонностью, что в конечном итоге может нанести вред деловой репутации и отношениям с коллегами.

4. Развлекательная прокрастинация: это те люди, которые отдают предпочтение развлекательным действиям вместо работы. Они могут тратить много времени на социальные сети, игры или просмотр фильмов, вместо выполнения необходимой работы.

5. Компульсивная прокрастинация: в ряде случаев прокрастинация может являться результатом других проблем, таких как тревожные расстройства, депрессия или другие психологические заболевания. Люди, склонные к компульсивной прокрастинации, могут чувствовать себя беспомощными и неспособными начать работу [54].

В.С. Ковылин также предложил классификацию прокрастинации, основанную на характере эмоций, вызываемых делами, которые нужно сделать. Он выделяет «расслабленную» прокрастинацию, когда человек постоянно откладывает выполнение дел в пользу более приятных занятий и развлечений. Это описание похоже на обычное понимание лени.

Лень – это достаточно сложный феномен, который включает в себя несколько аспектов [28].

Е.Л. Михайлова выделяет три основных компонента лени: поведенческий, эмоциональный и когнитивный. В свою очередь, каждый из этих компонентов имеет свои собственные характеристики.

Поведенческий компонент лени – это прежде всего отсутствие движения и необходимых действий. Он проявляется в отсутствии мотивации и желания делать что-то продуктивное. Человек, страдающий поведенческой ленью, не ставит перед собой цели и не пытается искать пути и способы их достижения.

Эмоциональный компонент лени – это негативные эмоции, которые вызывает процесс работы. Если человек связывает работу с неприятными эмоциями, то ему будет трудно принимать решения и приниматься за работу. Это проявляется в форме отчаяния, затруднений и беспокойства, что мешает человеку взяться за дело.

Когнитивный компонент лени – это убеждение человека, что он неспособен выполнить задачу, что она слишком трудна или не даст результата. Человек не верит в себя и свои возможности, не видит смысла делать что-либо, так как считает, что это бесполезно и не даст никаких результатов.

Таким образом, лень – это комплексное психологическое состояние, которое включает в себя все три компонента: поведенческий, эмоциональный и когнитивный [35].

Специалист по психологии С.Т. Посохова подчеркивает основные характеристики лени: отсутствие желания заниматься деятельностью,

нестремление к достижению успеха и неинтересность происходящему вокруг. Кроме того, лень может быть использована как защитный механизм в ситуациях, где человек испытывает психологический стресс.

С.Т. Посохова, известный российский ученый, выделяет несколько отличительных признаков лени.

Первый признак лени – это отсутствие потребности к деятельности. Люди, страдающие ленью, часто испытывают трудности с началом работы или избегают ее вообще. Лень может проявляться во всех сферах жизни - от работы и учебы до самой простой деятельности, такой как чистка зубов или уход за собой.

Второй признак лени – это отсутствие стремления к соревнованию и успеху. Люди, страдающие ленью, часто не имеют интереса к достижению личных или профессиональных целей и не стремятся к улучшению своей жизни. Они не ощущают необходимости конкурировать с другими и достигать успеха.

Третий признак лени – это полное равнодушие происходящему вокруг. Люди, страдающие ленью, не проявляют интереса к окружающему миру и не желают заниматься различными видами деятельности. Они могут длительное время пребывать в состоянии бездействия, не обращая внимание на все происходящее вокруг.

Причины лени могут быть различными. Это могут быть как физические, так и психологические факторы. Например, физические заболевания, недостаток сна, недостаток физической активности, плохое питание или психологические состояния, такие как депрессия, страх или низкое самооценка могут вызвать лень. Также часто лень приводит к затруднениям на работе или в учебе, а также к проблемам в личной жизни [40].

В области изучения прокрастинации особое внимание уделяется исследованиям Н.Н. Карловской и Р.А. Барановской, которые исследовали

личностные характеристики и элементы, прямо связанные с откладыванием дел.

Одним из таких компонентов является низкая самооценка. Люди, которые страдают от прокрастинации, часто имеют неудовлетворительное отношение к себе, считая себя неспособными или неуверенными в своих силах. Это может привести к тому, что они не берутся за выполнение дел, а вместо этого проводят время в бесцельных занятиях, которые не требуют от них особых усилий.

Еще одним компонентом является снижение мотивации. Люди, страдающие от прокрастинации, часто не видят связи между своими действиями и целями, которые они хотят достичь в жизни. Из-за этого у них угасает мотивация и они не прилагают достаточных усилий для достижения поставленных целей. В результате они склонны откладывать на потом нужные дела вместо того, чтобы приступить к ним немедленно.

Следующим компонентом является трудность в принятии решений. Люди, страдающие от прокрастинации, часто бывают неуверенными в своих решениях и боятся совершать ошибки. Из-за этого они откладывают принятие решений и тратят больше времени на размышление вместо того, чтобы действовать.

Также одним из компонентов, связанных с прокрастинацией, является трудность в управлении временем. Люди, страдающие от прокрастинации, часто не могут правильно распределить свое время и могут тратить его на ненужные дела, забывая о важных задачах. Из-за этого они могут перегружаться работой и чувствовать сильный стресс [22].

Одним из ключевых механизмов, лежащих в основе прокрастинации, является отсутствие регуляции и контроля над собственными действиями. Люди, страдающие от прокрастинации, часто не могут контролировать свои внутренние процессы и поведение, что может привести к неправильным решениям и действиям. Они могут быть подвержены влиянию внешних

факторов, таких как социальные сети, телефоны или другие отвлекающие факторы, которые могут препятствовать выполнению задач [41].

Таким образом, изучение личностных подструктур и компонентов, связанных с прокрастинацией, помогает понять механизмы этого явления и разработать эффективные методы борьбы с ним.

Подводя итог данному параграфу отмети, что прокрастинация – это постоянный отказ от выполнения важных дел, вызывающий внутреннее неудобство и негативные последствия. Это сложное психологическое понятие, которое нуждается в дальнейших исследованиях от западных и российских психологов, чтобы расширить знания о ее природе, связанных с ней психологических феноменах и структуре.

1.2 Анализ теоретико-методологической основы исследования перфекционизма

Развитие мира формирует у современного общества новые взгляды на жизнь. Влияние соцсетей приводит к тому, что многие люди хотят красивой, совершенной жизни, которая транслируется с различных гаджетов. Не достигая увиденных высот, люди все чаще впадают в апатию, которая негативно сказывается на их здоровье, поведении и продуктивной деятельности. Виной всему недостижимый идеал «перфекционизма» [24].

Хотя множество научных исследований было проведено в области перфекционизма, и психологи по всему миру обращают на него внимание, до настоящего момента не было общепринятого определения термина «перфекционизм».

Перфекционизм является одним из наиболее изучаемых и широко распространенных личностных черт, которая приводит к неустойчивому состоянию удовлетворенности результатами своей деятельности. Эта характеристика личности может проявляться как в позитивной, так и в негативной форме [29].

Перфекционизм, по словам М. Холлендера, означает стремление к выполнению задач на более высоком уровне, чем это требуется в данной ситуации, зачастую превышая внешние ожидания и стандарты качества [37].

Перфекционизм как характеристика личности начал изучаться в конце XIX века, однако наиболее интенсивное развитие этой темы было в середине XX века. Основоположник современного понимания перфекционизма – канадский психотерапевт Р. Грабер, который внес значительный вклад в эту область исследований. В работах Грабера был разработан психологический подход, согласно которому перфекционизм – это негативный феномен, который приводит к множеству эмоциональных, когнитивных и поведенческих проблем [19].

В 1980-х годов появилась концепция перфекционизма, которая была представлена полемистом П. Хэмилтоном и психологом Г. Речардом. Они представили перфекционизм в трех формах: самокритический, поисковый и социально представленный [45]. Первая форма характеризуется тем, что перфекционисты не признают себя удовлетворенными результатами собственной деятельности, даже если они вполне соответствуют стандартам. Вторая форма описывает поиск того, что является лучшим решением той или иной проблемы, вместо попыток найти оптимальный вариант, достаточный для решения определенной задачи. Третья форма связана с приверженностью перфекциониста своим стандартам и убеждением, что они должны соответствовать этим стандартам в глазах других людей [42].

В настоящее время существует несколько подходов к изучению перфекционизма, в том числе когнитивно-поведенческий подход, теория саморегуляции и когнитивно-эмоциональный подход [50].

Когнитивно-поведенческий подход определяет перфекционизм как комплекс поведенческих, когнитивных и эмоциональных характеристик, которые определяют общую тенденцию к использованию высоких стандартов и критериев принятия решений. Данный подход акцентирует внимание на конкретных поведенческих и когнитивных механизмах, которые

не позволяют перфекционистам оценивать свои достижения и результаты деятельности надлежащим образом [8].

Теория саморегуляции объясняет перфекционизм как адаптивную стратегию саморегуляции социальной активности. Данный подход подчеркивает, что перфекционисты используют высокие стандарты, чтобы управлять своими переживаниями и ограничивать соматические симптомы, которые могут возникнуть во время деятельности [26].

Когнитивно-эмоциональный подход представляет перфекционизм как личностную черту, которая определяет отношение к своей деятельности и результатам, полученным в ходе ее выполнения. Данный подход уделяет больше внимания психологическим механизмам, которые определяют степень удовлетворенности собой, и факторам, которые могут привести к возникновению недостаточности и неполноценности [31].

Таким образом, можно сделать вывод, что перфекционизм – это сложное явление, которое необходимо изучать в различных его аспектах и при помощи различных подходов. Каждый подход имеет свои преимущества и недостатки, но совокупность полученных результатов исследований может обеспечить более полное понимание перфекционизма как личностной черты.

Также в рамках психоаналитического подхода хорошо известна работа Б. Сорочкина, которая подчеркивает невротизм и нарциссизм в системе перфекционизма [32]. Он связывает перфекционизм с глубоким стыдом, что, в свою очередь, снижает самооценку. По мнению автора, невротический перфекционизм возникает в ответ на требования Сверх-Я. Его функция – предотвращать чувство вины и находить любовь к разным предметам. Несоблюдение требований от Сверх-Я может привести к снижению самооценки. Нарциссический перфекционизм – это попытка соответствовать великому образу себя, чтобы избежать стыда и потери восхищения плохо дифференцируемых Я-объектов. Его функция состоит в том, чтобы восстанавливать, поддерживать нестабильное представление о себе и

объекте. Нарушение самооценки – причина перфекционизма, а не его последствия.

Другими словами, разница между этими двумя типами заключается в том, что «невропатия» стремится к совершенству, а «нарцисс» надеется выглядеть более совершенным [9].

В целом, определение перфекционизма в рамках психоаналитических методов рассматривается как «повседневная практика выдвигает к себе требования более высокого качества выполнения деятельности, чем требуют того обстоятельства». В рамках когнитивных методов существует достаточно моделей для понимания перфекционизма, как одномерной структуры, и как многомерной модели. Наиболее популярной моделью, привлекающей наше внимание, является модель П. Хьюитта и Г. Флетта [55].

Одним из значимых исследований в области перфекционизма является труд канадских психологов П. Хьюитта и Г. Флетта, в котором авторы выделили три грани феномена перфекционизма: совершенствование, самокритичность и социальное восприятие.

Совершенствование, как одна из граней перфекционизма, представляет собой такое стремление к совершенству, которое побуждает личность тратить много времени на улучшение своих навыков и достижения своих целей. Люди, обладающие этим аспектом перфекционизма, обычно очень целеустремленны, они готовы к трудностям и находят удовлетворение в процессе совершенствования. Однако, в свою очередь, это стремление к совершенству может приводить к чувству бессмысленности, опустошения и беспокойства.

Второй аспект перфекционизма – самокритичность – это стремление к осознанию и исправлению собственных ошибок и недостатков. Личности, обладающие этим аспектом, очень требовательны к себе и не прощают себе собственных ошибок. Они постоянно совершенствуют свои навыки и критически оценивают свои результаты. Однако в свою очередь, эта склонность к самокритическому мышлению может приводить к чрезмерному

озабоченности собственными недостатками, что может приводить к низкой самооценке и тревожности.

Третий аспект перфекционизма – социальное восприятие – отражает отношение личности к своим партнерам по команде или коллегам. Люди, обладающие этим аспектом, часто считают, что они должны быть лучше, чем другие, и боятся показать свои недостатки. Они могут стать слишком требовательными к своим коллегам, тем самым создавая напряженность в команде или на рабочем месте. Этот аспект перфекционизма может быть проблематичным как для личности, так и для команды или коллектива.

Таким образом, исследование Хьюитта и Флетта позволяет рассматривать перфекционизм с учетом его социальных аспектов. Хотя эти аспекты могут быть как полезными, так и негативными, в каждом случае они могут оказать сильное влияние на личность, коллектив или организацию. Понимая, как перфекционизм может проявляться в разных контекстах, можно разрабатывать эффективные стратегии для достижения максимальных результатов, не теряя при этом важных социальных связей [55].

Следующие когнитивные модели представлены работой Р. Слэйни. Первоначально эта модель была основана на идее разделения перфекционизма на адаптивную и неадаптивную форму. Были определены пять компонентов перфекционизма, которые, в свою очередь, были приписаны этим видам. Адаптивный перфекционизм включал такие вещи, как высокие личные стандарты, поиск порядка, трудности в преодолении межличностных отношений, беспокойство при выполнении заданий, прокрастинация (случаи задержки) [33].

Д. Хамачек описал два вида перфекционизма: нормальный и невротический. Нормальный перфекционизм – это здоровое стремление к целям или высоким стандартам, где, если их достижение будет сорвано, человек не будет страдать от потери самооценки. Невротический перфекционизм, напротив, характеризуется самооценкой человека, тесно

связанной с достижением им личных целей, и отсутствием удовлетворения, когда человеку удастся их достичь [56].

В отечественной психологии особое внимание этому явлению уделяли Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова. Они выделяли два типа перфекционизма: здоровый и патологический.

Здоровый перфекционизм – это нацеленность на превосходство, совершенствование себя и борьбу за достижение своих целей, без экстремальных форм поведения. Это свойственно людям, которые стремятся быть лучше в некоторых аспектах жизни и ощущают удовлетворение от своих достижений. Эти люди принимают свои ошибки как методы самосовершенствования и не наказывают себя за неудачи [10].

Патологический перфекционизм – это состояние, когда стремление к совершенству порождает множество проблем относительно себя и окружающих, и становится источником страдания. Такое поведение часто носит навязчивый, контролирующий характер и тяготеет к неадекватному самоотвержению. Люди с такими установками не могут принять свои ошибки и неисправности, они переживают их, как личное поражение. Такие люди обычно очень требовательны к себе и другим, постоянно стремятся к оценке своей работы.

Патологический перфекционизм может привести к серьезным проблемам, таким как депрессия, шизофрения, нарушения пищевого поведения, наркомания и другие психические расстройства. Холмогорова отмечала, что патологический перфекционизм может возникнуть при некоторых психических заболеваниях, а также у людей, которые были подвержены избыточным воздействиям со стороны родителей во время детства [10].

Существует множество индивидуальных особенностей, которые могут стать основой для развития перфекционистского поведения. Люди с повышенной тревожностью могут реагировать на неудачи более чувствительно, чем другие люди. Высокий уровень самокритичности может

также способствовать развитию перфекционизма. Сильная установка на достижение может привести к нежеланию брать на себя риски или проблемы, что может затруднять достижение требуемых результатов.

Важно понимать, что перфекционизм может рассматриваться не только как негативное поведение, но также и как полезное качество у человека. Здоровый перфекционизм может представлять собой драйвер мотивации, что помогает людям развиваться, творчески мыслить и повышать свою производительность.

А.А. Золотарева рассматривает перфекционизм в связи с психологическими ресурсами человека [18]. Автор также определяет «нормальный» и «патологический» типы перфекционизма и показывает, что их можно выделить как самостоятельные признаки, которые по-разному связаны с саморегуляцией личности.

Таким образом, сущность перфекционизма заключается в том, что люди, страдающие этим, часто обладают высокими стандартами для себя и ожидают аналогичного от других людей. Они склонны к автокритике и сильно реагируют на свои ошибки. Часто они будут выстраивать слишком высокие стандарты в своих целях, ожидая, что выполнение задачи должно быть идеальным и безупречным. Перфекционисты обычно становятся невероятно мотивированными, стараясь приобрести идеальное знание, навыки и опыт. Они заботятся о каждой мелочи и могут тратить неадекватно много времени на ее исправление, если чувствуют, что что-то не идеально. Это означает, что они могут тратить много времени, чтобы выполнить даже простые задачи.

Однако, перфекционизм не только увеличивает количество времени, которое люди тратят на работу, но и может привести к проблемам со здоровьем. Давление и стресс в поисках идеального результата могут вызвать желудочные язвы, тревогу и депрессию. Они также могут привести к повышенному уровню стресса, обострению проблем со здоровьем и могут быть фактором риска развития различных болезней. В работе перфекционист

могут оказаться сильным и продуктивным работником. Однако в личной жизни – это может означать отдаление от других людей, т.к. перфекционисты могут высоко оценивать общение и искать в других людях идеального собеседника.

1.3 Психологические особенности старшего школьного возраста

В школьные годы происходит формирование базовых качеств и активное развитие личности. Старший школьный возраст – сложный этап в развитии человека [36]. Психология старшего школьника полна противоречий, и именно она оказывает существенное влияние на дальнейшие установки личности. Главным способом реализации себя в будущем для старшего школьника становится мотивация учебной деятельности [12].

Сегодняшние старшеклассники стоят на пороге вступления во взрослую независимую жизнь. Предполагается, что достигнутый к этому времени уровень психологической зрелости позволяет им благополучно принять первые самостоятельные и ответственные решения относительно собственного будущего. Мерилом этой зрелости становится, по определению Л.И. Божович, возникновение внутренней позиции взрослого – важнейшего новообразования раннего юношеского возраста, связанного с самоопределением и завершающего онтогенетическое развитие личности ребенка [4].

По мнению автора, новая социальная роль, которая становится заметной для окружающих, приобретает подростком в конце переходного возраста. В этом ему помогают такие качества как целеустремленность, интересы, новые события и таланты. Но большую часть времени подросток находится в кризисном состоянии, так как он существует между миром уже прошедшего детства и еще не наступившего взрослого мира. Без того сложный этап жизни осложняется множественными сложностями: половое созревание, появление сексуальных фантазий, стремлением казаться взрослее

чем есть на самом деле. Дополнительные сложности возникают в ситуации дальнейшего профессионального самоопределения, напряжение растет, а еще нужно найти свое место в новом коллективе и определить для себя значимую социальную позицию.

Многие исследователи раннего юношеского возраста также подчеркивали, что устремленность в будущее становится основной направленностью личности, а центром интересов и планов юношей становится проблема выбора и получения профессии. Исходя из этого, в качестве важнейшего новообразования раннего юношеского возраста они рассматривали профессиональное и социальное самоопределение, готовность к которому обусловлена возникновением внутренней позиции взрослого человека [11].

Психологические новообразования данного возраста – развитие самосознания, самоопределение в профессии, переход к взрослой жизни.

Также, в этом возрасте появляется потребность в знаниях, навыках и компетентностях. Общая активность в школе и дома способствует развитию интеллектуальных способностей, а профессиональные интересы формируются в процессе взаимодействия с другими [46].

Отметим, что старший школьный возраст также характеризуется и направленностью в будущее. В этом случае школьник постепенно начинает принимать больше ответственности за свои поступки и принимать более целенаправленные решения. Он начинает проявлять интерес к тому, что будет происходить дальше и начинает делать все от себя зависящее для того, чтобы достичь поставленных целей. Обучающийся возраста 16-18 лет стоит на пороге социальной взрослости [15].

При переходе из средней школы в старшие классы или училища, старшеклассник (от 15 до 17 лет) вступает в новую социальную ситуацию развития, которая характеризуется направленностью человека в будущее. Он уже не ребенок, но еще не взрослый, и находится на важном этапе своей жизни, который определит его профессиональное, личностное, социальное и

экономическое будущее. Данная стадия развития, по мнению А.В. Петровского, называется стадией перехода от ранней юности к поздней юности [39].

В этом возрасте очень важным является выбор профессии. Школьники начинают задумываться о том, чем они будут заниматься в будущем, какую профессию выберут. При этом влияет большое количество различных факторов – интересы, склонности, родительские предпочтения, наличие и возможности для получения образования, рынок труда и др. Школьники начинают заниматься подготовкой к поступлению в вузы или профессиональные учебные заведения. Они осознают, что от успешности в учебе зависит их дальнейшее будущее [2].

На данном этапе развития человека осознает свою роль в обществе и начинает видеть свою жизнь в контексте социальной ответственности. Школьники начинают проявлять интерес к общественной жизни, молодежным организациям и политическим движениям. Они начинают понимать свою роль в развитии общества и уделяют большое внимание благотворительности и волонтерской деятельности, при этом часто выступают инициаторами и организаторами различных мероприятий [3].

На стадии перехода от ранней юности к поздней юности становится особенно важным развитие личности. Школьники начинают осознавать свои сильные и слабые стороны, формируют свои ценностные ориентации и установки, определяют свои приоритеты. В этот период развивается самооценка и самопонимание, появляется чувство самоопределения. Личность в этом возрасте часто проходит через кризисы и противоречия, но это необходимый этап для формирования личности [1].

На стадии перехода от ранней юности к поздней юности важно также формирование социальной компетенции. Школьники начинают становиться более самостоятельными и самодостаточными, но при этом сохраняют связь с родителями и близкими людьми. Важно научиться находить баланс между

свободой и ответственностью, научиться общаться с другими людьми, развивать навыки взаимодействия и умение решать конфликты [44].

По мнению А.В. Петровского, стадия перехода от ранней юности к поздней юности является одной из самых сложных и важных в жизни человека. На этом этапе формируются важнейшие черты личности, начинается выбор профессии и налаживается социальное взаимодействие. Важно помнить, что каждый человек развивается индивидуально и с учетом своих особенностей, складывается уникальный путь развития и профессионального становления [39].

Л.С. Выготский, в своих работах посвятил много внимания подростковому возрасту и влиянию этого периода на развитие личности. Отмечается, что подростковый период связан со многими разрушительными процессами: отмиранием старых интересов, разочарованиями, переживанием кризисов и необходимостью выбора жизненного пути. Эти процессы связаны с бурными изменениями, происходящими в организме, а также с осознанием ребенком своего места в обществе, социальной роли и значимости [5].

Ученый выделяет основные характеристики этого периода развития:

1. Физические изменения. Подростки переживают бурное физическое развитие, связанное с половым созреванием. Рост, изменение голоса, появление вторичных половых признаков – все это сопровождается переживаниями и трудностями в социальной адаптации.

2. Переход от детства к взрослости. Подростки часто не готовы к новым социальным ролям, которые с ними связаны. Они чувствуют себя неуверенно, теряют единство со своей привычной жизнью и иногда заменяют ее экстремальными действиями.

3. Развитие социального мышления. Л.С. Выготский акцентировал внимание на значении социального контекста в развитии личности. В то время как дети склонны к личной игре и фантазиям, подростковый возраст характеризуется появлением новых форм социального мышления, умения работать в группе и доступности для новых идей и взглядов.

4. Кризис возраста. Признаки кризиса возраста могут быть разной степени тяжести в зависимости от личности и социальных условий. Непостоянство, конфликты и выраженное недовольство ситуацией – часто встречающиеся признаки [6].

В связи с этим, процесс становления личности и формирование новой биографии можно считать основной задачей подросткового периода. Это время не только новых возможностей, но и рисков и трудностей.

Л.С. Выготский утверждал, что важно понимать и поддерживать подростков в этом нелегком периоде, чтобы предотвратить возникновение душевных травм и психических расстройств. Важные условия для этого – психологическая защита ребенка и укрепление семейных отношений. Он привлекал внимание к социальному развитию, к обязательной ориентации подростков на социальную жизнь, на сотрудничество и взаимозависимость, к формированию различных интересов и социальных контактов. Следует помочь подросткам понять свои возможности и потенциал, а также побудить их к самосознанию и самоактуализации [5].

В целом, психология подросткового возраста – это очень сложная и многогранная область, которая требует внимания и понимания. Развитие личности, социализация и интеграция в общество – это процессы, которые часто оказываются критическими в подростковом возрасте. Именно поэтому важно помнить о том, что нельзя оставлять подростков одних с этими трудностями [20].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что старший школьный возраст является одним из самых сложных и ответственных периодов в жизни человека. Это время, когда юноши и девушки готовятся к взрослой жизни, планируют свои будущие профессиональные и личные достижения. Одним из самых значимых изменений в учебной деятельности старшеклассника является новое содержание и характер обучения. Если в начальной и средней школе ученики учились основам знаний, то в старшей школе им приходится уже более серьезно и глубоко изучать предметы. Так,

например, математика превращается в более сложный предмет, где уже необходимо изучать такие науки, как тригонометрия, алгебра и геометрия более глубоко. Важным аспектом учебной деятельности старшеклассника является также изменение мотивации учения. Если ранее дети учились в основном ради хорошей оценки, то в старшей школе оценку у большинства учеников заменяет настоящая заинтересованность в учебном процессе. Они начинают понимать, что знания, которые они получают на уроках, пригодятся им в будущем, они становятся более осознанными и ответственными. Старший школьный возраст также связан со сложными социальными изменениями. Многие ученики сталкиваются с проблемами установления своего места в коллективе, поиска своего общественного и личного призвания. Школа становится не только местом учебы, но и местом социализации, где ученики вырабатывают ценности, общаются с единомышленниками и учатся работать в коллективе. В этот период человек становится более самостоятельным и независимым. У него появляется больше возможностей выбора, он может сам решать, какую профессию выбрать, какие увлечения развивать, какие приоритеты ставить.

Проанализировав теоретико-методологические подходы, можно сделать следующие выводы:

1. Прокрастинация – широко распространенный феномен, проявляющийся в иррациональном стремлении отложить важные дела «на потом», несмотря на понимание негативных последствий, которое повторяется раз за разом и сопровождается определенным циклом субъективных переживаний.

2. Перфекционизм является одним из значимых факторов, центральным компонентом которого, является установление чрезмерно завышенных личных стандартов субъекта выполнения деятельности. Это сложный феномен, связанный, как с нормальным адаптивным функционированием субъекта, так и с его дезадаптацией.

В связи с этим, очень частой реакцией на поставленную перед субъектом задачу, становится прокрастинация, которая может проявиться как в форме откладывания начала деятельности субъектом, так и в откладывании завершения дела.

3. В старшем школьном возрасте активно проходит стадия выработки жизненных взглядов, определение внутренних установок и убеждений, формируется мировоззрение. Именно в это время обретаются стабильность эмоционально-личностные и когнитивные предпосылки.

Переходя на следующий этап своей жизни, а именно взрослости, старший школьник подходит к определению своего места в этом мире, в котором он должен занять значимое социальное положение. При этом ему необходимо сформировать такой навык как самоорганизация, так как при его недостаточном становлении у личности начинают возникать проблемы с планированием, контролем себя, выдвижением и достижением поставленных целей.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

В этой главе излагается общая программа исследования. Проводится операционализация понятий. Описывается выборка респондентов. Представляется методический инструментарий и методы математико-статистической обработки данных. Описываются полученные результаты исследования.

2.1 Программа и методы эмпирического исследования перфекционизма как фактора развития прокрастинации

Проблема исследования:

Явления перфекционизма и прокрастинации становятся все более распространенными. Негативные последствия выражаются не только в снижении успеваемости и продуктивности личности старшеклассника, и препятствии ее развития как в учебной, так и в профессиональной среде, но и в острых эмоциональных переживаниях собственного неуспеха. В связи с этим возникает вопрос, что именно влияет на возникновение прокрастинации обучающихся, связано ли с ней явление перфекционизма.

Для корректного построения эмпирического исследования операционализируем основные понятия:

1. Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или вызовет негативный эффект для личности (К. Лэй) [52].

2. Перфекционизм – привычка предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют внешние обстоятельства (М. Холлендер) [37].

Методы и процедура исследования:

1. Методы исследования

1.1 Экспресс-диагностика перфекционизма «Краткий дифференциальный тест перфекционизма» (КДТП) в адаптации А.А. Золотаревой 2013 г. (см. Приложение 1) [17].

Методика представляет собой опросник из 14 вопросов, содержащий две шкалы: нормального перфекционизма (здоровое стремление к совершенству, проявляющееся в установлении высоких, но достижимых стандартов) и патологического перфекционизма (болезненное влечение к безупречности, выражающееся в установлении недостижимых и неразумных стандартов). В каждую шкалу (НП – шкала нормального перфекционизма, ПП – шкала патологического перфекционизма) вошло по 7 пунктов. Данная методика продемонстрировала приемлемые показатели валидности и надежности, вследствие чего была признана эффективным инструментом для экспресс-диагностики перфекционизма.

1.2 «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта в адаптации А.А. Золотаревой. (см. Приложение 2) [16].

Русскоязычный вариант методики «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта представляет собой опросник из 27 вопросов, направленный на изучение перфекционистских тенденций личности.

Три грани феномена перфекционистской самопрезентации:

1. Субшкала «Демонстрация совершенства» содержит такие пункты, как «Я всегда пытаюсь представить образ совершенства», «Для меня очень важно всегда быть «на высоте», «Я стремлюсь выглядеть совершенным в глазах других».

Субшкала отражает стремление индивида создавать образ человека с выдающимися способностями, обладающего безупречной репутацией, социальной компетентностью и успехом в социуме.

2. Субшкала «Поведенческое непроявление несовершенства» включает такие утверждения, как «Я переживаю из-за ошибок, совершенных в присутствии других людей», «Я не хочу, чтобы другие люди видели, как я

над чем-то работаю, за исключением тех дел, в которых я хорошо разбираюсь», «Плохо, когда другие знают о неудаче». Субшкала раскрывает зависимость индивида от мнения других, сверхчувствительность к критике, стремление к избеганию социальных ситуаций, в которых его поведение может попасть в центр внимания.

3. Субшкала «Вербальное непроявление несовершенства» состоит из таких высказываний, как «Я никогда не говорю другим, сколько усилий я потратил на выполнение дел», «Мне следует решать свои проблемы самому и не рассказывать о них другим людям», «Я стараюсь не рассказывать о своих недостатках». Субшкала отражает склонность индивида к избеганию ситуаций, в которых его недостатки могут стать мишенью для общественного обсуждения.

Результаты адаптации методики «Шкала перфекционистской самопрезентации» позволяют рассматривать ее как надежное и валидное средство психодиагностики перфекционистской самопрезентации, а также ее структурных компонентов, представленных феноменами демонстрации совершенства, поведенческого непроявления несовершенства и вербального непроявления несовершенства.

Шкала успешно прошла проверку на дискриминативность, ретестовую надежность, внутреннюю согласованность и конструктивную валидность.

1.3 Методика «Степень выраженности прокрастинации» (СВП).

Опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) (автор: М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова) был разработан в 2015 году на базе Саратовского государственного университета им. Н. Г. Чернышевского, филиал в г. Балашов. Опросник составлялся исходя из того положения, что наиболее подвержены состоянию прокрастинации молодые люди, склонные к мотивационной недостаточности и низкой волевой саморегуляции. В структуру опросника вошли четыре шкалы: шкала общей прокрастинации; шкала мотивационной недостаточности; шкала перфекционизма; шкала тревожности. (см. Приложение 3) [25].

2. Методы математико-статистической обработки данных.

2.1 Корреляционный анализ при помощи критерия Пирсона

Данный статистический метод обработки информации показывает степень изменения одного показателя в зависимости от изменения другого. Уровень значимости взаимосвязи факторов определяется по ранговому значению показателя (сила связи). Чем выше численное значение коэффициента корреляции Пирсона по абсолютному значению (без учета знака), тем выше степень взаимосвязи между показателями. Положительный результат говорит о наличии прямой зависимости, а отрицательный – об обратной.

Описание выборочной совокупности: эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназия № 11», г. Рубцовска. Выборку исследования составили учащиеся 9 и 11 классов: 50 человек в возрасте 16-18 лет, 16 юношей, 34 девушки.

Этапы эмпирического исследования:

1. Подготовительный этап: изучение и анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме перфекционизма и прокрастинации. Определение основных научных атрибутов исследования: объекта, предмета, цели, задач, гипотез; постановка проблемы, разработка программы и отбор методов исследования, планирование процесса исследования.

2. Диагностический этап: сбор эмпирического материала, первичная обработка данных (количественная и качественная), компьютерно-статистическая обработка данных.

3. Заключительный этап: анализ, обобщение, интерпретация и систематизация полученных теоретических и эмпирических данных; формулировка выводов по эмпирической и теоретической части. Подготовка презентации и доклада для защиты выпускной квалификационной (бакалаврской) работы.

2.2 Анализ полученных результатов эмпирического исследования взаимосвязи перфекционизма и прокрастинации у учащихся старших классов.

Исходя из задач исследования, специфики объекта и предмета, особенностей выборки испытуемых был осуществлен подбор соответствующих методик.

До начала эмпирического исследования учащимся было предоставлено информированное согласие обучающегося, достигшего возраста 15 лет. Каждый учащийся получил объяснение о цели тестирования, его длительности, а также информацию о возможных результатах тестирования. Результаты тестирования оглашались в индивидуальной форме по запросу старшеклассников. Образец информированного согласия (см. Приложение 4).

Представление результатов исследования начнем с рассмотрения уровней нормального и патологического перфекционизма у учащихся старших классов. Ответы респондентов по методике «Краткий дифференциальный тест перфекционизма» (КДТП) в адаптации А.А. Золотаревой указаны в таблице (см. Приложение 5).

Итак, на рисунке 2.1 представлены уровни нормального и патологического перфекционизма у старшеклассников.

По шкале «Нормальный перфекционизм» (НП) высокий уровень перфекционизма показали 6% респондентов (3 человека) – это те учащиеся, которые стремятся к самосовершенствованию и адекватно оценивают свои силы на этом пути. При встрече с препятствиями они воспринимают их как возможность для личностного роста и готовы рисковать ради своей мечты, а после достижения намеченных целей испытывают чувства гордости и удовлетворенности самими собой. Средний уровень перфекционизма 68% (34 человека), свойственен людям, которые видят смысл в самосовершенствовании и готовы прикладывать определенные усилия к его осуществлению, однако они стараются воздерживаться от излишних нагрузок, вследствие чего их цели часто остаются недостижимыми. Низкий

уровень 26% (13 человек) преобладает у старшеклассников, которые избегают ситуаций, требующих от них активного участия в самосовершенствовании. Они не готовы рисковать ради возможного успеха и потому, как правило, пассивны в плане построения и реализации жизненных планов.

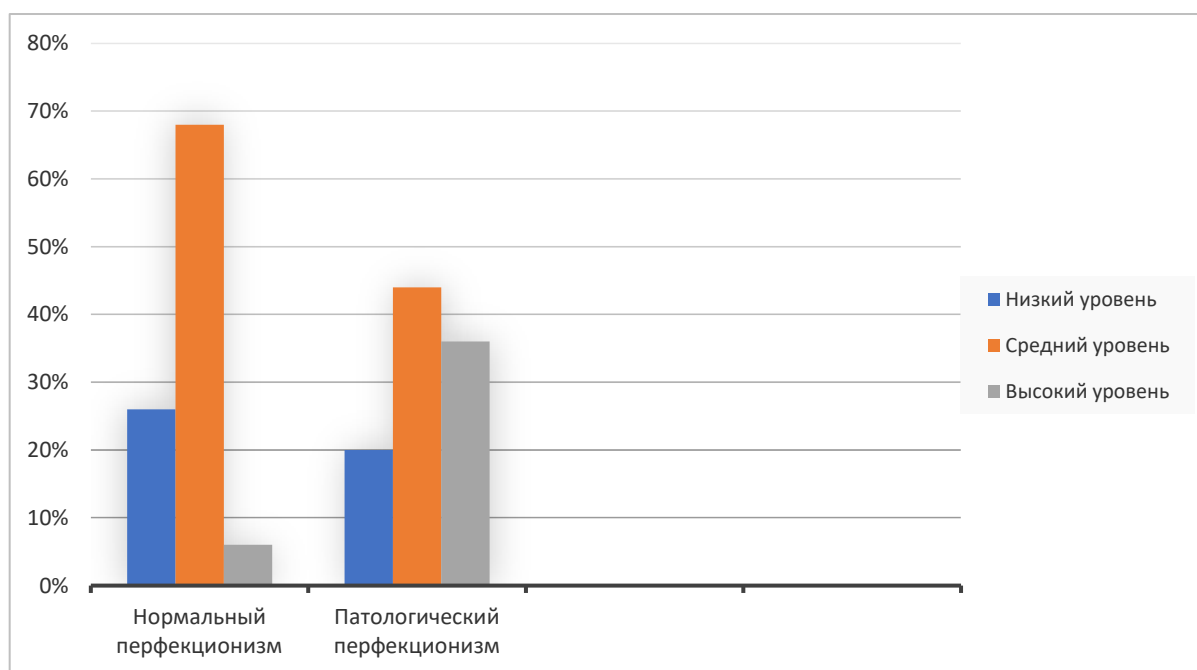


Рисунок 2.1 – Соотношение уровней нормального и патологического перфекционизма у старшеклассников (данные приведены в процентах)

По шкале «Патологический перфекционизм» (ПП) высокий уровень перфекционизма показали 36% респондентов (18 человек), что демонстрирует людей, привыкших следовать за своей мечтой, не желая признавать невозможность ее осуществления. В новых и неопределенных ситуациях они испытывают страх и чувство беспомощности, а отношение к любым, даже самым мелким, неудачам как к грандиозному провалу приводит к разочарованию в самих себе и жизни. Средний уровень перфекционизма 44% (22 человека) был выявлен у учащихся, которые могут поддаться порыву слепой погони за неосуществимой мечтой, однако при первых признаках дискомфорта они, как правило, прекращают дальнейшие попытки

и возвращаются в реальность. Низкий уровень 20% (10 человек) выявлен у старшеклассников, избегающих недоступных или непонятных им эталонов. Им неведомы саморазрушительные чувства вины и стыда за собственное несовершенство, которое воспринимается ими как естественное человеческое свойство.

Для более глубокого представления о перфекционизме проведена методика «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта в адаптации А.А. Золотаревой, ответы респондентов указаны в таблице (см. Приложение 6).

Результаты методики «Шкала перфекционистской самопрезентации» представлены на рисунке 2.2.

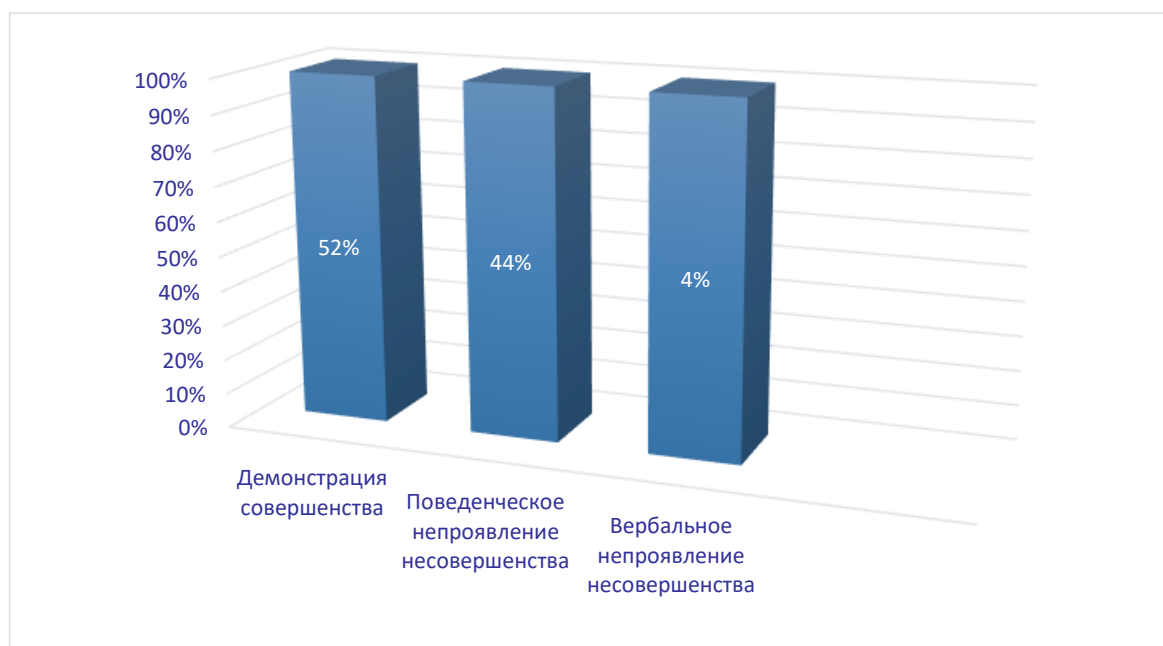


Рисунок 2.2 – соотношение проявлений субшкал (данные приведены в процентах)

Данные методики «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта в адаптации А. А. Золотаревой свидетельствуют о том, что у большинства респондентов 52 % (26 человек) выявлена доминирующая шкала «Демонстрация совершенства», старшеклассники стремятся создавать образ человека с выдающимися способностями, обладающего безупречной

репутацией, социальной компетентностью и успехом в социуме. У 44 % (22 человека) респондентов доминирует шкала «Поведенческое не проявление несовершенства», у учащихся имеется склонность к избеганию ситуаций, в которых их недостатки могут стать мишенью для общественного обсуждения. Данные 4 % (2 человека) респондентов с выраженной шкалой «Вербальное не проявление несовершенства», что говорит о том, что у старшеклассников присутствует зависимость от мнения других, сверхчувствительность к критике, стремление к избеганию социальных ситуаций, в которых их поведение может попасть в центр внимания.

Ответы респондентов по опроснику «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (автор: М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова) указаны в таблице (см. Приложение 7).

Интерпретация результатов методики «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) представлена на рисунке 2.3

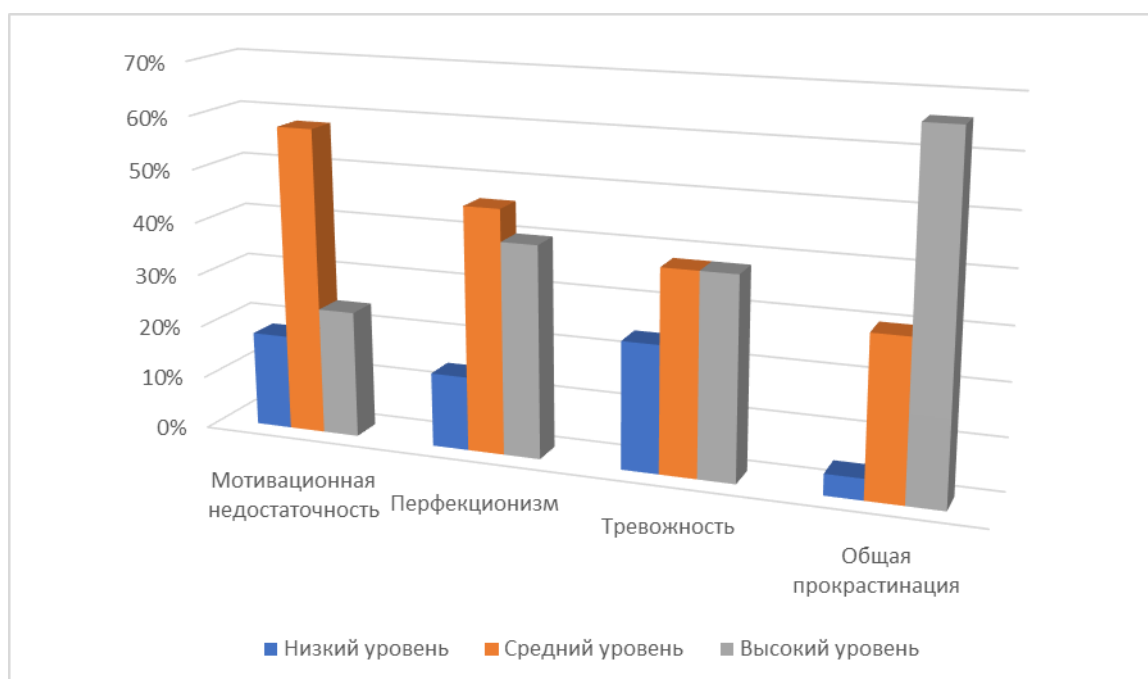


Рисунок 2.3 – Результаты опросника «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (данные приведены в процентах)

По шкале «Общая прокрастинация» выявлено, что в исследовании приняли участие респонденты, обладающие высоким уровнем общей прокрастинации – 66% (33 человека). Вероятно, данной группе старшеклассников сложно организовывать свое временное пространство. Средним уровнем общей прокрастинации – 30% (15 человек), низким уровнем общей прокрастинации – 4% (2 человека) обладают учащиеся, которые планируют свое времяпрепровождение, стремятся сделать все вовремя.

По шкале «Мотивационная недостаточность» высокий уровень прокрастинации по типу мотивационной недостаточности наблюдается у 24% (12 человек), их мотивация к жизнедеятельности находится на низком уровне, они не проявляют интереса к окружающей действительности, живут в своем мире. Мало чем интересуются, не ставят перед собой долгосрочных целей. Такое поведение транслирует внутриличностный конфликт, где, проявляя механизмы психологической защиты, молодые люди отстраняются от проблем. Средний уровень прокрастинации по типу мотивационной недостаточности выявлен у 58% (29 человек), низкий уровень обнаружен у 18% (9 человек), такие люди проявляют активность, стремятся получить результат от выполняемой деятельности, готовы к сотрудничеству и взаимовыручке.

Высокий уровень прокрастинации по типу перфекционизма по шкале «Перфекционизм» диагностирован у 40% (20 человек), средний уровень выявлен у 46% (23 человека), такие люди завышают требования к близким людям, ожидают от них покорности и подчинения. Эти люди восприимчивы к критике, может преобладать болезненная самооценка, испытывают тревожность за качество выполняемой деятельности, которая должна соответствовать их стандарту. Низкий уровень прокрастинации по типу перфекционизма обнаружен у 14% (7 человек), проявляющийся в определенных требованиях к жизни, которые могут изменяться под

воздействием жизненных обстоятельств, не стремятся к идеалу и совершенству, имеют умеренную самооценку и открыты для критики.

По шкале «Тревожность» высокий уровень прокрастинации по типу тревожности диагностирован у 38% (19 человек), данное состояние может отражаться на жизнедеятельности учащихся. Преобладание тревоги по отношению к учебе, общению с окружающими может сказаться на социальном самочувствии молодых людей. Им сложно адаптироваться в различных ситуациях и проявлять самообладание. Средний уровень выявлен у 38% (19 человек), низкий уровень прокрастинации по типу тревожности обнаружен у 24% (12 человек), старшеклассники спокойно относятся к различным жизненным ситуациям, проявляют самообладание, открыты к общению, взаимодействию с окружающими.

Для верификации гипотезы о взаимосвязи перфекционизма и прокрастинации у учащихся старших классов был проведен корреляционный анализ между показателями типов перфекционизма, которые были диагностированы с помощью методики «Краткий дифференциальный тест перфекционизма» (КДТП) в адаптации А.А. Золотаревой, показателями трех субшкал, полученными в результате диагностики по методике «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта в адаптации А.А. Золотаревой, и показателями общей прокрастинации, выявленными в результате использования методики «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (автор: М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова).

Корреляционный анализ был проведен с помощью программы IBM SPSS Statistics 23.0.

Результаты корреляционного анализа Пирсона представлены в таблице (см. Приложение 8). Корреляционный анализ в группе учащихся старшего школьного возраста показал наличие связей между перфекционизмом и прокрастинацией.

Шкала «Демонстрация совершенства» (ДС) имеет корреляционные связи с такими параметрами прокрастинации как: «Мотивационная

недостаточность» $r=0,482$; $p=0,001$), «Тревожностью» ($r=0,432$; $p=0,002$), «Общей прокрастинацией» ($r=0,491$; $p=0,001$).

Для наглядной интерпретации результатов корреляционного анализа построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.4.

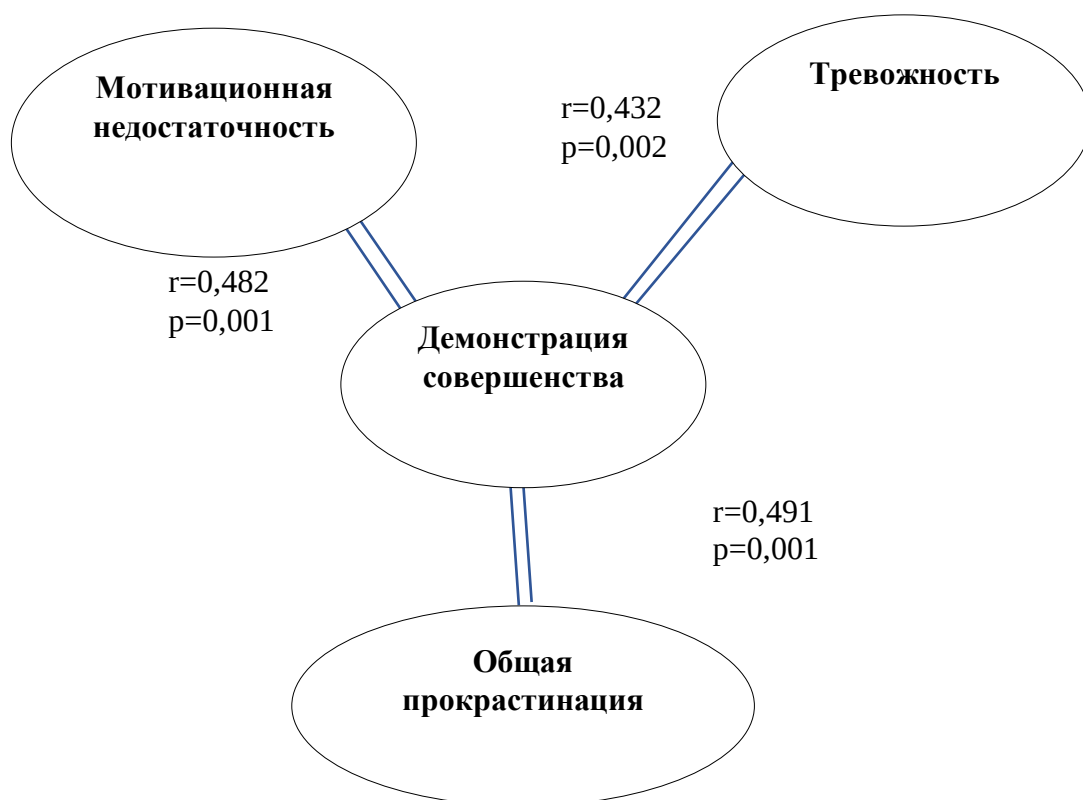


Рисунок 2.4 – Корреляционная плеяда: демонстрация совершенства и типов общей прокрастинации

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне $p<0,01$ между демонстрацией совершенства (ДС) и такими параметрами общей прокрастинации как: прокрастинация по типу мотивационной недостаточности, прокрастинация по типу тревожности, общая прокрастинация.

Следует вывод, что чем сильнее выражено стремление старшеклассников произвести впечатление на окружающих, казаться совершенным, тем больше теряется интерес к окружающей действительности, происходит заикленность только на выдуманном образе.

Что в свою очередь повышает тревожность, приводит к дезадаптации в социуме, потере самообладания. Как следствие откладывание важных дел, встреч, решений.

Шкала «Поведенческое неприятие несовершенства» (ПНН) имеет корреляционные связи с такими параметрами прокрастинации как: «Мотивационная недостаточность» ($r=0,520$; $p=0,001$), «Тревожностью» ($r=0,525$; $p=0,001$), «Общей прокрастинацией» ($r=0,497$; $p=0,001$).

Для наглядной интерпретации результатов корреляционного анализа построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2. 5.

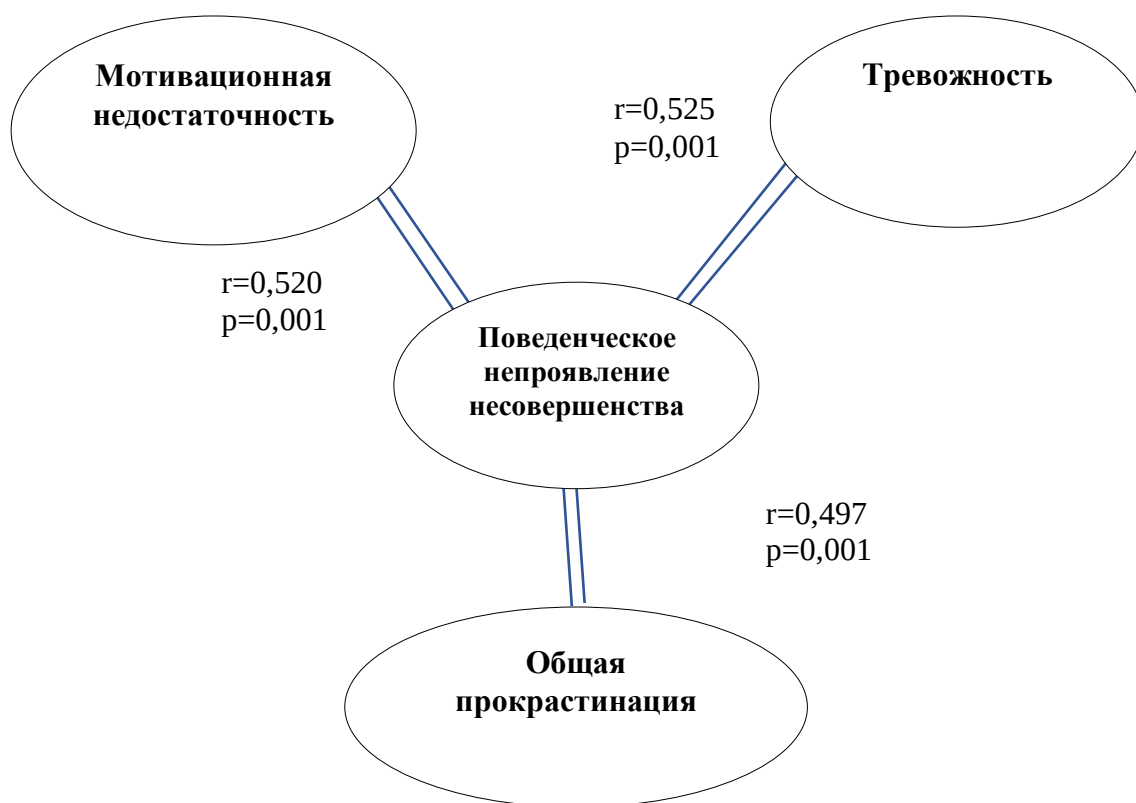


Рисунок 2.5 – Корреляционная плеяда: поведенческое неприятие несовершенства (ПНН) и параметры общей прокрастинации

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне $p<0,01$ между поведенческим неприятием несовершенства (ПНН) и такими параметрами общей прокрастинации как: прокрастинация по типу мотивационной

недостаточности, прокрастинация по типу тревожности, общая прокрастинация.

Данная связь указывает на то, что чем выше уровень по шкале поведенческое не проявление несовершенства, то есть стремление старшеклассника уйти от ситуации, в которой его недостатки станут мишенью для насмешек сверстников, тем выше тревожность из-за сложившейся ситуации, закрытость от внешнего мира, уход в свой собственный мир. Как итог, нежелание добиваться каких-либо целей.

Шкала «Нормальный перфекционизм» (НП) имеет корреляционные связи с таким параметром прокрастинации как: «Тревожность» ($r = -0,324$; $p = 0,022$).

Для наглядной интерпретации результатов корреляционного анализа построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.6.

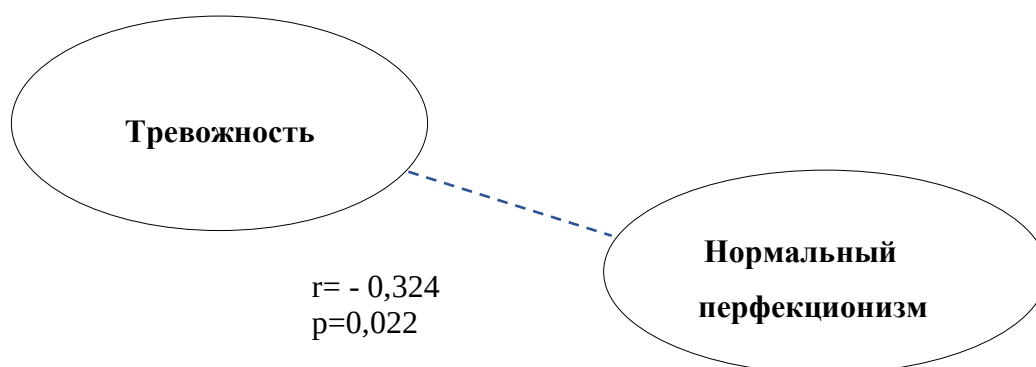


Рисунок 2.6 – Корреляционная плеяда: нормальный перфекционизм (НП) и тип общей прокрастинации

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная обратная связь на уровне $p < 0,05$ между нормальным перфекционизмом и тревожностью. Иными словами, данный результат указывает на то, что чем выше нормальный перфекционизм у респондента, то есть стремление к самосовершенствованию и адекватному оцениванию своих сил на этом пути, тем спокойнее учащиеся относятся к различным

жизненным ситуациям, проявляют самообладание, открыты к общению, взаимодействию с окружающими.

Шкала «Патологический перфекционизм» (ПП) имеет корреляционные связи с такими параметрами прокрастинации как: «Мотивационная недостаточность» $r=0,453$; $p=0,001$), «Тревожностью» ($r=0,489$; $p=0,001$), «Общей прокрастинацией» ($r=0,450$; $p=0,001$).

Для наглядной интерпретации результатов корреляционного анализа построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.7.



Рисунок 2.7 – Корреляционная плеяда: патологический перфекционизм (ПП) и параметры общей прокрастинации

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне $p<0,01$ между патологическим перфекционизмом (ПП) и такими параметрами общей прокрастинации как: прокрастинация по типу мотивационной

недостаточности, прокрастинация по типу тревожности, общая прокрастинация.

Данная связь указывает на то, что учащиеся, привыкшие следовать за своей мечтой, не желая признавать невозможность ее осуществления, пойдут на любые жертвы. В новых и неопределенных ситуациях они испытывают страх и чувство беспомощности, а отношение к любым, даже самым мелким, неудачам как к грандиозному провалу приводит к разочарованию в самих себе и жизни. Уровень тревоги зашкаливает, выбранный путь становится наказанием.

Шкала «Вербальное неприятие несовершенства» (ВНН), не имеет корреляционных связей ни с одним параметром общей прокрастинации.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Респонденты, участвовавшие в данном исследовании, преимущественно обладают средним и высоким уровнем перфекционизма и высоким уровнем прокрастинации.

2. Все компоненты перфекционизма, за исключением шкалы «Вербальное неприятие несовершенства», имеют прямую корреляционную связь с параметрами общей прокрастинации. Иными словами, чем выше уровень перфекционизма, тем выше уровень прокрастинации. Также выявлена обратная корреляционная связь между нормальным перфекционизмом и тревожностью. Иными словами, чем выше уровень нормального перфекционизма, тем ниже уровень тревожности.

На основе полученных результатов предложена программа психологического тренинга по формированию адекватного стремления к совершенству «Тренинг личной эффективности» для учащихся старших классов (см. Приложение 9).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе мы провели теоретический анализ научных трудов зарубежных и отечественных психологов, в которых представлены теории, касающиеся следующих явлений: прокрастинации, ее основные особенности и виды, рассмотрели основные направления в изучении перфекционизма, а также психологические особенности старшего школьного возраста. В свою очередь нами было проведено эмпирическое исследование взаимосвязи между прокрастинацией и перфекционизмом у учащихся старших классов.

Прокрастинация – широко распространенное явление, проявляющееся как непрерывное, «хроническое» откладывание «на потом» важных и значимых для человека дел, повторяющееся раз за разом (и проходящее определенный цикл субъективных переживаний), вопреки осознанию субъектом неблагоприятных результатов и нежеланию переживать снова болезненные эмоциональные состояния.

Базовые особенности прокрастинации: иррациональность (субъект заранее понимает о неблагоприятных последствиях откладывания, однако все же ничего не делает); осознанность (индивид не изменяет собственные планы, а только преднамеренно откладывает запланированное ранее); негативные эмоциональные переживания, внутренний дискомфорт (эта особенность дают возможность разделить прокрастинацию и лень).

Главной эффект прокрастинации: сознательное откладывание дел, которое приводит к негативным результатам и сопровождается внутренним дискомфортом, отрицательными эмоциональными переживаниями и тревожностью.

Под перфекционизмом понимается сложный многомерный психологический феномен, который подразумевает под собой стремление индивида к безупречному выполнению своей деятельности, предъявление личностью высоких стандартов к себе, ожидание одобрения со стороны значимого окружения, проявление строгости и критичности к себе и своей

работе, особая интерпретация событий, проявляющаяся в особенном типе мышления, а также постоянная оценка и контроль своих действий и поведения, ровно как и поступков окружающих людей.

Изначально перфекционизм может возникать как адаптивная установка, однако в ходе жизни он становится деструктивным для большинства людей. Это происходит потому, что со временем поведение, даже при «нормальном перфекционизме» может приводить к неблагоприятным последствиям, например, к хроническому переутомлению, трудностям концентрации внимания. Изменение жизненных обстоятельств может затруднить достижение ранее достигаемых стандартов.

Склонность к перфекционизму закладывается еще с детства и формируется родительскими фигурами. Это сложный феномен, связанный, как с нормальным адаптивным функционированием субъекта, так и с его дезадаптацией. Дезадаптационный, «невротический» перфекционизм характеризуется тем, что субъект чрезвычайно обеспокоен недостатками своей деятельности, сомневается в качестве результата, не способен получать удовольствие от работы и всегда подвержен большому страху неудачи. Субъект часто приписывает завышенные ожидания не только себе, но и окружающим («социально-предписанный перфекционизм»), поэтому любая ситуация оценки становится для него тяжело переживаемой и напрямую влияющей на его самооценку. Планируемая деятельность представляется ему заранее невыполнимой на том «должном» уровне, поэтому очень высоки всегда беспокойство, дисфория перед началом задачи или деятельности. В связи с этим, очень частой реакцией на поставленную перед субъектом задачу, становится прокрастинация, которая может проявиться как в форме откладывания начала деятельности субъектом, так и в откладывании завершения дела.

С помощью нашего исследования была выявлена взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у учащихся старших классов.

Полученные данные показали, что прокрастинация представляет собой весьма обыденное явление среди подростков – в той или иной степени этому феномену подвержены практически все подростки. Респонденты, участвовавшие в данном исследовании, преимущественно обладают средним и высоким уровнем перфекционизма и высоким уровнем прокрастинации.

При высоком уровне перфекционизма, и высокой прокрастинации, старшеклассникам будет характерно откладывать определенную задачу или отказываться от какой-то деятельности из-за мысли о невозможности добиться в результате совершенства или совершенного продукта.

Следует также отметить, что при возрастании уровня нормального перфекционизма, то есть стремления к самосовершенствованию и адекватному оцениванию своих сил на жизненном пути, уровень тревожности уменьшается.

По результатам проведенного исследования была разработана и апробирована программа психологического тренинга по формированию адекватного стремления к совершенству для учащихся с высоким уровнем прокрастинации (см. Приложение 9).

В целом, задачи, поставленные в процессе работы, выполнены, полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу. Результаты данного исследования имеют важную практическую значимость, так как, зная индивидуальные особенности старшеклассника, уровень выраженности перфекционизма и прокрастинации можно выстроить индивидуальный маршрут по правильному стремлению к совершенству.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Аницыферова. – Текст : электронный // Психологический журнал : [сайт]. – 1994. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21395491>.
2. Андреева, А.Д. Особенности внутренней позиции взрослого у современных учащихся раннего юношеского возраста / А.Д. Андреева, Л.А. Бегунова, А.Г. Лисичкина. – Текст : электронный // Психологический журнал : [сайт]. – 2023. – URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2023_n2/5.
3. Алибулатова, А.М. Психологические особенности учащихся страших классов / А.М. Алибулатова. – Текст : электронный // Цифровая наука : [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-uchaschihsya-strashih-klassov>.
4. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2001. – 352 с.
5. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский под ред. В.В. Давыдовой. – Москва : Педагогика, 1991. – 480 с.
6. Выготский, Л.С. Лекции по психологии / Л.С. Выготский. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 268 с.
7. Варваричева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 2010. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18931766>.
8. Гавриченко О.В. Перфекционизм и тревожность как феномен самоотношения в молодом и зрелом возрасте / О.В. Гавриченко, Е.А. Бубновская. – Текст : электронный // Вестник РГГУ: Серия «Психология. Педагогика. Образование» : [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perfektsionizm-i-trevozhnost-kak-fenomen-samootnosheniya-v-molodom-i-zrelom-vozhraсте>.
9. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н.Г. Гаранян. – Текст : электронный

// Современная терапия психических расстройств : [сайт]. – 2006. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18881375>.

10. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева. – Текст : электронный // Московский психотерапевтический журнал : [сайт]. – 2001. – URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2001_n4/cpp_2001_n4_Garanian.pdf.

11. Головей, Л.А. Психоэмоциональное благополучие старшеклассников в связи с готовностью к профессиональному самоопределению / Л.А. Головей, М.В. Данилова, И.А. Груздева. – Текст : электронный // Психологическая наука и образование : [сайт]. – 2019. – URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2019_n6/Golovei_et_al.

12. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – Москва : Смысл, 2016. – 336 с.

13. Горелова, Г.Г. Актуальные направления в исследовании прокрастинации в современных социальных условиях / Г.Г. Горелова. – Текст : электронный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта : [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-napravleniya-v-issledovanii-prokrastinatsii-v-sovremennyh-sotsialnyh-usloviyah/viewer>.

14. Дементий, Л.И. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации / Л.И. Дементий, Н.Н. Карловская. – Текст : электронный // Психология обучения : [сайт]. – 2013. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19102369>.

15. Ерохина, Л.Ю. Педагогические условия формирования готовности подростков к целеполаганию в учебной деятельности / Л.Ю. Ерохина. – Текст : электронный // Вестник Череповецкого государственного университета : [сайт]. – 2011. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-gotovnosti-podrostkov-k-tselepolaganiyu-v-uchebnoy-deyatelnosti>.

16. Золотарева, А.А. Адаптация методики «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта / А.А. Золотарева. – Текст : электронный // Психологический журнал [сайт]. – 2011. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18033145>.

17. Золотарева, А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма / А.А. Золотарева. – Текст : электронный // Психологический журнал [сайт]. – 2013. – URL: https://istina.msu.ru/media/publications/article/5f7/951/17845051/Zolotareva_A.A._Differentsialnaya_dagnostika_perfektsionizma.pdf.
18. Золотарева, А.А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности / А.А. Золотарева. – Текст : электронный // Психология и психотехника [сайт]. – 2012. – URL: <https://istina.msu.ru/publications/article/17845101/>.
19. Зеленцова, Ю.В. Типологический подход к исследованию перфекционизма в работах зарубежных и отечественных психологов / Ю.В. Зеленцова. – Текст : электронный // Приволжский научный вестник [сайт]. – 2015. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tipologicheskiiy-podhod-k-issledovaniyu-perfektsionizma-v-rabotah-zarubezhnyh-i-otechestvennyh-psihologov>.
20. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин, В.П. Зинченко. – Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2004. – 710 с.
21. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – Текст : электронный // Психологический журнал [сайт]. – 2011. – URL: <https://psychojournal.ru/books/1459-ilin-e-p-motivaciya-i-motivy.html>.
22. Карловская, Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и субъективного отчуждения на разных ступенях обучения / Н.Н. Карловская. – Текст : электронный // Вестник Омского университета. Серия «Психология» [сайт]. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-prokrastinatsii-i-subektivnogo-otchuzhdeniya-na-raznyh-stupenyah-obucheniya>.
23. Кормачёва, И. Н. Прокрастинация: феномен и научная проблема / И.Н. Кормачёва, Н.М. Клепикова. – Текст : электронный // Системная психология и социология : [сайт]. – 2019. – URL: <http://www.systempsychology.ru/J/Vol32Ar2.pdf>.
24. Косороткина, М.С. Понятие перфекционизма в современной психологии / М.С. Косороткина. – Текст : электронный // Ананьевские чтения [сайт]. – 2009. – URL: <https://www.studmed.ru/ananevskie-chteniya-2009->

sovremennaya-psihologiya-metodologiya-paradigmy-teoriya-vypusk-2_a4b265d1189.html.

25. Киселева, М. А. Опросник СВП / М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова. – Текст : электронный // Казанская наука [сайт]. – 2011. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-stepeni-vyrazhennosti-prokrastinatsii-i-samoopredeleniya-molodezhi>.

26. Ким, К.В. Особенности проявления перфекционизма как деструктивной формы поведения / К.В. Ким, В.В. Алексеева. – Текст : электронный // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия «Педагогика. Психология. Философия» [сайт]. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-perfektsionizma-kak-destruktivnoy-formy-povedeniya/viewer>.

27. Кон, И.С. Психология старшеклассника: Пособие для учителей / И.С. Кон. – Москва : Просвещение, 1980. – 192 с.

28. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин. – Текст : электронный // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие [сайт]. – 2013. – URL: <http://humjournal.rzgmu.ru/art&id=41>.

29. Коновалова, А. В. Перфекционизм и перфекционистская самопрезентация в социальных сетях / А. В. Коновалова. – Текст: электронный // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование [сайт]. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perfektsionizm-i-perfektsionistskaya-samoprezentatsiya-v-sotsialnyh-setyah>.

30. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология / И.Ю. Кулагина. – Москва : Академический проект, 2019. – 420с.

31. Кузнецова, Е.В. Психологические причины перфекционизма лиц юношеского возраста / Е.В. Кузнецова. – Текст: электронный // Вестник экспериментального образования [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-prichiny-perfektsionizma-lits-yunosheskogo-vozrasta>.

32. Курбанова, Л.А. Связь перфекционизма и волевой саморегуляции в ранней юности / Л.А. Курбанова. – Текст: электронный // Весенние психолого-педагогические чтения [сайт]. – 2020. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42961862>.
33. Ларских, М.В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов / М.В. Ларских, Н.Г. Матюхина. – Текст: электронный // Психология и образование : электрон. научн. журн. [сайт]. – 2015. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-mezhdu-perfektsionizmom-i-prokrastinatsiey-u-studentov>.
34. Лапуцко, В.М. Прокрастинация в юношеском возрасте / В.М. Лапуцко. – Текст: электронный // Человек и природа [сайт]. – 2020. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44657042>.
35. Михайлова, Е.Л. Роль ситуационных и личностных факторов формировании лени / Е.Л. Михайлова – Текст: электронный // Вестник Санкт-Петербургского университета. [сайт]. – 2007. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-situatsionnyh-i-lichnostnyh-faktorov-v-formirovanii-leni>.
36. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина – Москва : Академия, 1999. – 655 с.
37. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – Москва : АСТ, 2009. – 811 с.
38. Петрова, Е. В. Феномен прокрастинации в учебном процессе / Е.В. Петрова. – Текст: электронный // Вестник университета [сайт]. – 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-v-uchebnom-protsesse/viewer>.
39. Петровский, А.В. Проблема развития личности с позиций социальной психологии / А.В. Петровский. – Текст: электронный // Вопросы психологии [сайт]. – 1984. – URL: <http://mdou85.beluo.ru/wp-content/uploads/2019/01/Петровский-А.-Проблема-развития-личности-с-позиций-социальной-психологии.pdf>.
40. Посохова, С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С.Т. Посохова. – Текст: электронный // Вестн. СПбГУ. [сайт]. – 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/len-psihologicheskoe-soderzhanie-i-proyavleniya>.

41. Руднова, Н. А. Характеристики саморегуляции деятельности как факторы прокрастинации / Н.А. Руднова. – Текст: электронный // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология [сайт]. – 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristiki-samoregulyatsii-deyatelnosti-kak-factory-prokrastinatsii>.
42. Рокицкая, Ю. А. Исследование взаимосвязи перфекционизма с копингповедением подростков / Ю. А. Рокицкая, Г. Ю. Гольева. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazi-perfektsionizma-s-kopingpovedeniem-podrostkov>.
43. Слученкова, К.А. Прокрастинация: Особенности дефиниций и психологическое содержание / К.А. Слученкова. – Текст: электронный // Психология. Историкокритические образы и современные исследования [сайт]. – 2018. – URL: <https://elibrary.ru/yrs1md>.
44. Селиванова, Ю.В. Концепции личностного самоопределения в отечественной психологии / Ю.В. Селиванова. – Текст : электронный // Международный журнал медицины и психологии : [сайт]. – 2020. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44013958>.
45. Тарасова, Л. Е. Перфекционизм в контексте субъективного благополучия личности / Л. Е. Тарасова. – Текст : электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта : [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perfektsionizm-v-kontekste-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti>.
46. Тарасова, А.А. Кризис и адаптация у подростков / А.А. Тарасова. – Текст : электронный // Инновации, Наука, Образование : [сайт]. – 2021. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47565801>.
47. Чернышева, Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения / Н.А. Чернышева. – Текст : электронный // Психологические и педагогические науки : [сайт]. – 2016. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-aktualnoe-sostoyanie-problemy-i-perspektivy-izucheniya>.

48. Чеврениди, А. А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности / А.А. Чеврениди. – Текст : электронный // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология» : [сайт]. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-v-strukture-vremennyh-otnosheniy-lichnosti>.

49. Шемякина, О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов / О.О.Шемякина. – Текст : электронный // Психологический журнал [сайт]. – 2013. – URL: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2013_n4/66242.

50. Ясная, В.А Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А Ясная, С.Н. Ениколопов. – Текст : электронный // Вопросы психологии [сайт]. – 2007. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18914500>.

51. Chu, A.H.C.. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance / A.H.C. Chu., J.N. Choi. – Текст : электронный // Journal of Social Psychology [сайт]. – 2005. – URL: https://www.researchgate.net/publication/278293579_Rethinking_procrastination_Positive_effects_of_active_procrastination_behavior_on_attitudes_and_performance.

52. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination / C.H. Lay. – Текст : электронный // Journal of Research in Personality [сайт]. – 1986. – URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1288477>.

53. Milgram, N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / N. Milgram. Текст : электронный // European Journal of Personality [сайт]. – 2000. – URL: https://www.researchgate.net/publication/233548287_Personality_correlates_of_decisional_and_task_avoidant_procrastination.

54. Ferrari, J.R. Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory / J.R. Ferrari. – Текст : электронный // Journal of Research in Personality [сайт]. – 2000. – URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1288449>.

55. Flett, G.L. Projecting perfection by hiding effort: Supplementing the Perfectionistic Self-Presentation Scale with a brief self-presentation measure / G.L. Flett, T. Nepon, P.L. Hewitt, W. Zhao. – Текст : электронный // Self and Identity [сайт]. – 2016. – URL: https://www.researchgate.net/publication/291423687_Projecting_perfection_by_hiding_effort_supplementing_the_perfectionistic_self-presentation_scale_with_a_brief_self-presentation_measure.
56. Hamachek, D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D.E. Hamachek. – Текст : электронный // Journal of Human Behavior [сайт]. – 1978. – URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1863059>.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Экспресс-диагностика перфекционизма «Краткий дифференциальный тест перфекционизма» (КДТП) в адаптации А.А.Золотаревой 2013 г.

Инструкция. «Перед Вами список утверждений, отражающих Ваши личностные особенности. Пожалуйста, ознакомьтесь с каждым из приведенных ниже утверждений и оцените степень Вашего согласия или несогласия с ним, используя следующую шкалу: 1 – «совершенно не согласен», 2 – «не согласен», 3 – «скорее, не согласен», 4 – «затрудняюсь ответить», 5 – «скорее, согласен», 6 – «согласен», 7 – «совершенно согласен» (поставьте крестик напротив выбранного Вами варианта ответа)».

Таблица 1.1 – Методика ««Краткий дифференциальный тест перфекционизма»

1	Я обладаю способностью постоянно находить возможности для самосовершенствования.	1	2	3	4	5	6	7
2	Счастливым я чувствую себя только тогда, когда достигаю выдающихся успехов во всем.	1	2	3	4	5	6	7
3	Я с радостью берусь за необычные дела, потому что всегда надеюсь на успех.	1	2	3	4	5	6	7
4	Мне бывает трудно перейти от идеи к ее осуществлению, если я не уверен в успехе моей затеи.	1	2	3	4	5	6	7
5	Я отношусь к людям, которые постоянно укоряют себя за то, что не добились выдающихся успехов в жизни.	1	2	3	4	5	6	7
6	Трудную жизненную ситуацию я воспринимаю как возможность для личностного роста.	1	2	3	4	5	6	7
7	Я считаю себя человеком с активной жизненной позицией, позволяющей мне добиваться выдающихся успехов во всех сферах жизни.	1	2	3	4	5	6	7
8	Временами я откладываю начало нового дела, потому что испытываю страх перед неудачей.	1	2	3	4	5	6	7
9	Я не огорчаюсь, когда думаю о том, что есть люди гораздо удачливее меня.	1	2	3	4	5	6	7
10	Новые идеи и знания я воспринимаю с интересом, потому что они могут помочь мне добиться успеха.	1	2	3	4	5	6	7
11	Я всегда рад критике в свой адрес, если она помогает мне достичь совершенства	1	2	3	4	5	6	7
12	Нередко я так увлекаюсь какой-либо труднодостижимой целью, что не могу радоваться промежуточным результатам.	1	2	3	4	5	6	7
13	Для меня неудача в деле — это прежде всего опыт, который в другой ситуации поможет мне добиться успеха.	1	2	3	4	5	6	7
14	Любую неудачу, даже самую незначительную, я воспринимаю как поражение.	1	2	3	4	5	6	7

Ключи:

Нормальный перфекционизм (шкала НП): сумма баллов по пунктам 1, 3, 6, 7, 10, 11, 13.

Патологический перфекционизм (шкала ПП): сумма баллов по пунктам 2, 4, 5, 8, 9, 12, 14. Все пункты, кроме 9, являются прямыми, подсчет по ним ведется по восходящей шкале (1 2 3 4 5 6 7). Пункт 9 является обратным должен быть инвертирован в нисходящую шкалу (7 6 5 4 3 2 1).

Уровни выраженности феноменов:

По шкале «Нормальный перфекционизм» (НП) – низкий уровень от 7 до 28; средний уровень от 29 до 41; высокий уровень от 42 до 49.

По шкале «Патологический перфекционизм» (ПП) – низкий уровень от 7 до 20; средний уровень от 21 до 33; высокий уровень от 34 до 49.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта в адаптации А.А. Золотаревой

Инструкция: Ознакомьтесь с каждым из приведенных ниже утверждений и оцените степень Вашего согласия или несогласия с ним, выделив одну из цифр, указанных справа: 1 означает полное несогласие, 7 – полное согласие, 4 означает, что Ваше отношение нейтрально или Вы затрудняетесь ответить.

Таблица 2.1 – Бланк русскоязычной версии Шкалы перфекционистской самопрезентации П. Хьюитта

1	Показывать другим, что я несовершенен, вполне приемлемо	1	2	3	4	5	6	7
2	Я сужу о себе по тем ошибкам, которые я совершаю в присутствии других людей.	1	2	3	4	5	6	7
3	Я сделаю все возможное, чтобы скрыть ошибку	1	2	3	4	5	6	7
4	Совершать ошибки в присутствии других людей намного хуже, чем когда этого никто не видит.	1	2	3	4	5	6	7
5	Я всегда пытаюсь представить образ совершенства.	1	2	3	4	5	6	7
6	Я не могу себе позволить выглядеть глупо в присутствии других людей.	1	2	3	4	5	6	7
7	Если я буду казаться совершенным, другие будут принимать меня более положительно.	1	2	3	4	5	6	7
8	Я переживаю из-за ошибок, совершенных в присутствии других людей.	1	2	3	4	5	6	7
9	Я никогда не говорю другим, сколько усилий я потратил на выполнение дел.	1	2	3	4	5	6	7
10	Я хотел бы казаться более компетентным, чем я есть на самом деле.	1	2	3	4	5	6	7
11	Недостатки в моей внешности не имеют для меня значения.	1	2	3	4	5	6	7
12	Я не хочу, чтобы другие люди видели, как я над чем-то работаю, за исключением тех дел, в которых я хорошо разбираюсь	1	2	3	4	5	6	7
13	Я никому не рассказываю о своих проблемах	1	2	3	4	5	6	7
14	Мне следует решать свои проблемы самому и не рассказывать о них другим людям.	1	2	3	4	5	6	7
15	Я должен всегда контролировать свои действия.	1	2	3	4	5	6	7
16	Рассказывать другим людям о своих ошибках вполне приемлемо	1	2	3	4	5	6	7
17	Я стремлюсь показать себя с лучшей стороны в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6	7
18	Для меня не имеет значения, выгляжу ли я безупречно.	1	2	3	4	5	6	7
19	Рассказать другим о неудаче – это самое худшее	1	2	3	4	5	6	7

Продолжение таблицы 2.1

20	Я ненавижу совершать ошибки в присутствии других людей.	1	2	3	4	5	6	7
21	Я стараюсь не рассказывать о своих недостатках	1	2	3	4	5	6	7
22	Я не переживаю, если совершаю ошибки в присутствии других людей.	1	2	3	4	5	6	7
23	Мне необходимо, чтобы меня воспринимали как человека, который способен все сделать идеально.	1	2	3	4	5	6	7
24	Плохо, когда другие знают о неудаче.	1	2	3	4	5	6	7
25	Для меня очень важно всегда быть «на высоте».	1	2	3	4	5	6	7
26	Я всегда должен быть совершенным	1	2	3	4	5	6	7
27	Я стремлюсь выглядеть совершенным в глазах других.	1	2	3	4	5	6	7

Ключи и обработка результатов. Для подсчета баллов ответам на прямые

пункты теста присваиваются баллы от 1 до 7 (1 – полное несогласие, 7 – полное согласие), ответы на обратные пункты инвертируются (7 – полное несогласие, 1 – полное согласие). Затем баллы суммируются для каждой из субшкал в соответствии со следующей таблицей:

Субшкала	Прямые пункты	Обратные пункты
Демонстрация совершенства	5, 7, 15, 17, 23, 25, 26, 27	11, 18
Поведенческое неприятие несовершенства	2, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 20, 24	22
Вербальное неприятие несовершенства	9, 13, 14, 19, 21	1, 16

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселевой (2015)

Инструкция: Прочитайте внимательно данные утверждения и определите, насколько они характерны для Вашего поведения.

Таблица 3.1 – бланк опросника СВП (степень выраженности прокрастинации)

№	Утверждение	неверно	иногда верно	верно
1	Я откладываю принятие решений до последнего момента.			
2	Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы выполнить свою задачу как можно лучше.			
3	После реализации намеченной цели, я испытываю тревогу, что не выполнил свою задачу вовремя.			
4	Приняв решение я, как правило, откладываю на неопределенный срок его реализацию.			
5	Я должен выполнить задуманное как можно лучше, поэтому сначала выполняю неглавные задачи.			
6	Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы выполнить свою задачу не тревожась заранее.			
7	Прежде чем принять решение у меня уходит много времени на то, чтобы заставить себя целенаправленно думать о нём.			
8	Все запланированные задачи мне надо сделать как можно лучше, поэтому я не тороплюсь с выполнением и главных, и второстепенных задач.			
9	Я ощущаю тревогу, когда требуется принять главное решение.			
10	Прежде чем реализовывать основное дело, я трачу много времени на реализацию второстепенных задач.			
11	Чем труднее намеченная цель, тем менее я смотивирован принять быстрое решение и, тем больше удовольствия я получаю от её реализации.			
12	У меня вызывает тревогу реализация принятого решения, поэтому я стараюсь не спешить с его принятием.			

Продолжение таблицы 3.1

13	Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы получить удовольствие, выполняя задачу в экстремально короткие сроки.			
14	Для меня важно выполнить трудноразрешимую задачу как можно лучше, поэтому трачу много времени и на процесс принятия решения и на процесс реализации			
15	Я испытываю тревогу в процессе принятия главного решения, поэтому трачу много времени на выполнение второстепенных задач, прежде чем приступить к главной цели.			

Ключ:

Шкала «Общая прокрастинация»: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15;

Шкала «Мотивационная недостаточность»: 1, 4, 7, 10, 13;

Шкала «Перфекционизм»: 2, 5, 8, 11, 14;

Шкала «Тревожность»: 3, 6, 9, 12, 15.

Утверждения, представленные в опроснике, кодируются следующим образом: «неверно» – 0 баллов; «иногда верно» – 1 балл; «верно» – 2 балла.

Интегративный показатель результатов выявляет степень выраженности прокрастинации.

Степени выраженности феноменов

1. По шкале «Общая прокрастинация»: низкая степень от 0–до 5 баллов; средняя степень от 6–14 баллов; высокая степень от 15–до 30 баллов.

2. По шкале «Мотивационная недостаточность»: низкая степень от 0–до 3 баллов; средняя степень от 4–6 баллов; высокая степень от 7–до 10 баллов.

3. По шкале «Перфекционизм»: низкая степень от 0–до 3 баллов; средняя степень от 4–6 баллов; высокая степень от 7–до 10 баллов.

4. По шкале «Тревожность»: низкая степень от 0–до 3 баллов; средняя степень от 4–6 баллов; высокая степень от 7–до 10 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Информированное согласие обучающегося, достигшего возраста 15 лет

Информированное согласие обучающегося, достигшего возраста 15 лет
Я, нижеподписавшийся(ая) _____, дата рождения _____ обучающийся в _____ классе МБОУ «Гимназия №11», г.Рубцовска., добровольно даю согласие на участие в психологической диагностике.
Я получил (а) объяснение о цели тестирования, о его длительности, а также информацию о возможных результатах тестирования. Мне была предоставлена возможность задавать вопросы, касающиеся тестирования. Я полностью удовлетворен (а) полученными сведениями.
Я согласен выполнять инструкции, полученные от уполномоченного лица, проводящего тестирование.
« _____ » _____ 2023 г.
Подпись _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 5.1 – Результаты исследования по методике «Краткий дифференциальный тест перфекционизма» (КДТП) в адаптации А.А. Золотаревой

№ испытуемых	Нормальный перфекционизм			Патологический перфекционизм		
	Н/у	С/у	В/у	Н/у	С/у	В/у
1	18					47
2	27			8		
3		29		16		
4		35				36
5		34				41
6		29			32	
7		32			31	
8		35			21	
9			46	16		
10			42	14		
11		34			33	
12		40				46
13			47		23	
14		30				44
15		36			28	
16	17				25	
17	28				21	
18		37		8		
19		33		12		
20	27					36
21	25				27	
22		33		20		
23	17					37
24		36			28	
25		32			32	
26		35		13		
27		36			21	
28		38		16		
29		41			26	
30		34				42
31		36		17		
32	26					41
33	21				28	
34		35				41

Продолжение таблицы 5.1

35		38				41
36	27					36
37		32				38
38		33				41
39		29				47
40		34			30	
41		31			28	
42	24				33	
43		28			24	
44		32			24	
45	23					38
46		31			21	
47	11					39
48		33			31	
49		38				41
50	27					36

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица 6.1 – Результаты исследования по методике «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта в адаптации А.А. Золотаревой

№ испытуемых	Демонстрация совершенства	Поведенческое непроявление несовершенства	Вербальное непроявление несовершенства
1.	60	64	38
2.	60	53	24
3.	33	29	26
4.	40	45	34
5.	42	38	20
6.	56	44	25
7.	61	57	20
8.	34	52	33
9.	56	48	20
10.	20	17	12
11.	34	38	17
12.	64	55	22
13.	22	35	22
14.	47	56	37
15.	59	43	23
16.	42	27	26
17.	28	32	26
18.	24	22	27
19.	49	53	46
20.	49	58	19
21.	59	50	21
22.	35	34	20
23.	66	32	8
24.	59	52	21
25.	32	48	31
26.	36	28	16
27.	51	43	36
28.	38	21	20
29.	24	28	25
30.	56	49	24
31.	30	11	19
32.	47	53	32
33.	25	26	8

Продолжение таблицы 6.1

34.	28	57	8
35.	52	31	35
36.	42	56	22
37.	27	46	19
38.	55	58	37
39.	69	50	28
40.	49	37	13
41.	55	52	43
42.	50	49	25
43.	28	40	43
44.	28	40	31
45.	49	70	40
46.	56	57	28
47.	46	46	31
48.	53	20	7
49.	61	64	19
50.	28	64	40
	26	22	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Таблица 7.1 – Результаты исследования по методике Опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселевой

№	Мотивационная недостаточность			Перфекционизм			Тревожность			Общая прокрастинация		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1			8			8			10			26
2		5			5				7			17
3			8	3			2				13	
4		5				10			7			22
5	3				5		2					10
6		6				9		5				20
7			9			10			7			26
8		4			6				7			17
9		5			6				7			18
10	1			2			0			3		
11			7			10		6				23
12		6			4				7			17
13	3					9	2				14	
14			7		6			5				18
15		5			6			5				16
16		5			5			5				15
17	0				5		2				7	
18	3					7		5				15
19	2				5		0				7	
20			7			8			8			23
21		4				7			8			19
22		5			4			6				15
23		4				9		5				18
24		6			5		3				14	
25		5				7		6				18
26		6		3			2				11	
27			7		4			4				15
28		4		3				4			11	
29		4				7		5				16
30			8			7			8			23
31	1				4			4			9	
32		6				8			8			22
33	2			2				5			9	
34			9			8			9			26

Продолжение таблицы 7.1

35			7			7			7			21
36		6				7		5				18
37		5			4		3			0		
38		6		3				5			14	
39		7				7			7			21
40		7				7			7			21
41		5			4			4			13	
42		6			4				8			18
43		4		3			1				8	
44		4			5		3				12	
45			9		5				8			22
46			10			8			8			26
47		6			4				9			19
47		4			6		3				13	
49		5			4			6				15
50	2				6			6			14	

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Таблица 8.1 – Результаты корреляционного анализа Пирсона

Корреляции									
	ДС (демонстрация совершенства)	ПНН (Поведенческое неприятие несовершенства)	ВНН (Вербальное неприятие несовершенства)	НП (Нормальный перфекционизм)	ПП (Патологический перфекционизм)	МН (Мотивационная недостаточность)	П (Перфекционизм)	Т (Тревожность)	ОП (Общая прокрастинация)
ДС (демонстрация совершенства)	1								
Знач. (двухсторонняя)		,484**	,072	-,268	,402**	,482**	,219	,432**	,491**
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ПНН (Поведенческое неприятие несовершенства)		1							
Знач. (двухсторонняя)			,437**	-,203	,483**	,520**	,256	,525**	,497**
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ВНН (Вербальное неприятие несовершенства)			1						
Знач. (двухсторонняя)				-,091	,046	,083	-,055	,023	,048
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
НП (Нормальный перфекционизм)				1					
Знач. (двухсторонняя)					-,312*	-,192	,027	-,324*	-,199
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ПП (Патологический перфекционизм)					1				
Знач. (двухсторонняя)						,453**	,311*	,489**	,450**
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
МН (Мотивационная недостаточность)						1			
Знач. (двухсторонняя)							,344*	,589**	,748**
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
П (Перфекционизм)							1		
Знач. (двухсторонняя)								,450**	,714**
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Т (Тревожность)								1	
Знач. (двухсторонняя)									,837**
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ОП (Общая прокрастинация)									1
Знач. (двухсторонняя)									
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Программа психологического тренинга по формированию адекватного стремления к совершенству «Тренинг личной эффективности»

Пояснительная записка

Программа предназначена для практического обучения учащихся 16-18 лет основам психологической грамотности. Полученные в ходе занятий знания, умения и навыки позволят подросткам увидеть собственные возможности саморазвития, помогут формированию адекватного подхода к достижению желаемых целей, скорректируют неадекватную самооценку.

Программа является дополнительным образованием подростков.

Развивающие задачи программы:

1. развивать познавательные и профессиональные интересы;
2. развивать способность строить жизненные планы и вырабатывать нравственные идеалы;
3. формировать рефлексивный тип мышления (умение провести адекватный самоанализ своих умений, качеств, поступков);
4. развивать самосознание и самоконтроль;
5. развивать творческие способности.

Методические рекомендации педагогу-психологу, ведущему тренинговой программы.

Продолжительность программы 24 академических часа – 6 занятий по 4 ак. часа (3 астрономических часа).

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении школы педагогом-психологом.

Требования к помещению: просторный класс, отсутствие лишней мебели (нужны только стулья по числу участников тренинга + стул для ведущего), доска или флип-чарт для записей.

Необходимые материалы: достаточное количество писчей бумаги формата А-4, планшеты, ручки, цветные и простые карандаши, маркеры, ножницы, клей, цветная бумага, мягкие и лёгкие мячики, большие скрепки, видеокамера, ноутбук (либо компьютер, либо телевизор – используется для просмотра отснятого упражнения).

Основные психологические методы, применяемые в тренинге:

1. Дискуссия.
2. Групповые и индивидуальные задания-головоломки.
3. Ролевые сценки.
4. Видеосъёмка отдельных упражнений.
5. Тематические мини-лекции.
6. Тестирование по заявленным методикам.

Теоретическое обоснование программы.

В основу курса легли исследования Валерии Сергеевны Мухиной, в частности, её книги «Возрастная психология. Феноменология развития», «Лишенные родительского попечительства. Хрестоматия», «Проблемы генезиса личности».

Также мы опирались на труды Л.С. Выготского, Д. Узнадзе, А. Маслоу, К.Г. Юнга.

Отличие настоящей программы от других подобных состоит в том, что:

1. Программа «Тренинг личной эффективности» предназначена для практического изучения основных социально-психологических факторов, постулируемых исследователями как необходимые для адекватного развития личности подростка.

Это означает, что все теоретические знания, получаемые учащимися в процессе тренинга, сразу апробируются на практике, что повышает эффективность обучения в несколько раз. Другими словами, мы обеспечиваем практически 100% усвоение ЗУН.

2. Организация занятий построена таким образом, чтобы обеспечить максимальное «погружение» в тренинг, то есть, у участников есть время на:

- 1) вхождение в тренинг, повышение вработываемости;
- 2) переключение внимания и смена видов деятельности обеспечивает максимальное внимание к преподаваемому материалу;
- 3) продуктивные самостоятельные усилия, которые проводятся под контролем педагога-психолога и приводят к осознанию своих возможностей не на словах, а на практике;
- 4) подведение итогов, резюмирование полученных знаний, умений и навыков.

3. Проблема уверенности в себе и разработка перспектив личностного роста обычно затрагивается в тренинговых занятиях для взрослой аудитории, хотя, по нашему мнению, именно подростковый возраст – наиболее удобный с точки зрения прогнозов успешности и перспективности подрастающего поколения.

Учебно-тематический план тренинговой программы «Тренинг личной эффективности»

Таблица 9.1 – Структура тренинга «Тренинг личной эффективности»

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие.	4ак.ч.
2	Первое впечатление.	4ак.ч.
3	Личный стиль.	4ак.ч.
4	Умение выстоять и не сломаться.	4ак.ч.
5	Развитие творческих способностей.	4ак.ч.
6	Итоговое резюмирующее занятие.	4ак.ч.
	Всего	24 ак.ч.

Учебный план тренинговой программы «Тренинг личной эффективности»

1. Вводное занятие.

Мотивирующее занятие, объяснение целей тренинга, технологии его проведения, выработка правил совместной работы. Диагностика психологических характеристик личности учащихся:

- «Цель-Средство-Результат» А.А. Карманов;
- Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory) А.Т. Бек;
- Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн

(модификация А.М. Прихожан).

2. Первое впечатление.

Умение всегда производить нужное впечатление, особенно при первой встрече, – залог успеха. Очень важно в любой новой среде показать себя с лучшей стороны: первое свидание, вступительный экзамен, первое выступление перед будущими партнерами, – жизнь постоянно подбрасывает ситуации, когда необходимо быть «на уровне».

3. Личный стиль.

Личный стиль – это умение органично выглядеть в любой ситуации, это соответствие внешнего облика внутреннему настрою. Индивидуальный стиль (внешность, умение одеваться, манеры) – это комфорт и непоколебимая уверенность личности в своих возможностях, способностях и успехе.

4. Умение выстоять и не сломаться.

Стрессоустойчивость на сегодняшний день – это качество, которым должна обладать каждая уважающая себя личность. Стрессоустойчивость позволяет личности помешать давлению извне и постоянно сохранять внутреннее спокойствие. Быть стрессоустойчивым означает получить несколько очков форы перед другими людьми – как в карьере, так и в построении личных отношений.

5. Развитие творческих способностей.

Творчество заложено в каждом из нас. Вспоминаем свое детство: играя с игрушками, придумывая ролевые игры или просто фантазируя, мы создавали что-то новое. А, взрослея, просто забываем об этой способности, и жизнь постепенно становится не такой яркой – ее краски тускнеют.

Мы можем в любой момент повернуть время вспять, вспомнить беззаботность и восторг, стать свободным – с помощью творчества. Творчество – уникальная возможность рассмотреть проблему с разных, иногда неожиданных, сторон и прийти к верному решению. Конечно, каждый может сказать: «Да я уже все перепробовал! Ничего не помогает!» А что еще не пробовали? На тренинге учащиеся убеждаются: на самом деле есть еще много разных способов изменить реальность в лучшую сторону через призму творчества.

6. Итоговое резюмирующее занятие.

Обратная связь от группы педагогу-психологу, обсуждение результатов тренинга, диагностика динамических изменений психологических характеристик учащихся по заявленным методикам:

- «Цель-Средство-Результат» А.А. Карманов;
- Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory) А.Т. Бек;
- Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн

(модификация А.М. Прихожан).

По итогам проведенного тренинга оформляется отчет о его результатах.

Итоговая информация о проведенной психологической диагностике до и после тренинга доводится до сведения классного руководителя и родителей учащихся.

1 занятие

Вводное занятие

Таблица 9.2 – структура занятия

Название упражнения	Время, мин	Описание
Приветствие, разминка	5	«Построение». Сейчас мы с вами будем строиться. Это будет необычное построение. Строимся молча. Жесты и мимика позволительны без ограничений. 1. Построиться по росту. 2. Построиться по цвету волос (от светлого к темному). 3. По цвету глаз – вначале светлые, затем темнее и темнее. 4. По месяцу рождения 5. По первой букве имени 6. По первой букве названия улицы, на которой живешь (цифра не считается)
Информация	15	Представление целей тренинга, выработка общих правил работы группы. Представление тестовых методик, пояснения цели их заполнения.
Отработка	30	Выполнение тестов.
Перерыв	5	
Информация	10	Что такое взаимодействие, коммуникация, коллективная работа
Отработка	15	Упражнение «Общий рисунок». Цель: определить лидера. Работаем в парах. Одной ручкой, вдвоем, не договариваясь нарисовать осмысленный рисунок.
Разбор	5	Какие трудности возникали? Как вы с ними справлялись?
Подведение итогов занятия	5	Обратная связь группа-ведущий, мотивация к следующему занятию.
Итого	90	

2 занятие

Первое впечатление

Таблица 9.3 – структура занятия

Название упражнения	Время, мин	Описание
Приветствие, разминка	5	Упражнение «Групповая скульптура». Необходимо действовать быстро, молча, композиция должна быть гармоничной. Если вам захочется, композиция может «ожить». Каждый участник является и скульптором, и глиной. Найдите свое место в общей скульптуре. Пусть кто-то выйдет в центр и примет позу, к нему по очереди.

Продолжение таблицы 9.3

		присоединятся другие
Информация	15	Искусство самопрезентации – умения производить хорошее впечатление. Введение понятий «тактика» и «стратегия».
Отработка	30	Бумага, ручка, фломастеры. 1.Подумайте и ответьте на вопрос: что для вас лично означает понятие «успех»? Что должно быть в вашей жизни, чтобы вы сказали про себя: «Я успешный человек?» Начните так: «Я – успешный человек, потому что...». Далее перечислите, что у вас есть или чего вы достигли, что делает вас успешным. Ответьте на вопрос четко и конкретно. Ответ прочитайте вслух. (Если ответ звучит размыто, прошу переформулировать фразу). 2. Представьте картину, на которой изображены ситуации вашего личного успеха. Нарисуйте её на бумаге схематично, чтобы каждая деталь изображала какую-то часть вашего успеха. 3.Представьте, что вы достигли успеха. Надо почувствовать это состояние и погрузиться в него (можно встать, ходить, разыграть пантомиму и т.д.). 4. Чтобы услышать свой успех, необходимо не только повторять вслух формулировку цели, но и слышать звуки каждого элемента. Расскажите, что вы слышали, глядя на рисунок. 5. Нарисуйте пять уровней – это пять этажей, которые надо преодолеть на пути к успеху. Напишите на каждом, что нужно сделать на каждом «этаже» (на первом – что вам нужно сделать, чтобы подняться на второй и т.д.). Расскажите, что вы запланировали на каждом уровне.
Разбор	5	Кто хочет поделиться своими впечатлениями от выполнения этого задания?
Разминка	5	Мы – атомы. Руки согнуты в локтях, кисти прижаты к предплечьям. Атомы постоянно двигаются. Я назову число, в которое должны объединиться атомы (не должен остаться лишний игрок). В конце упражнения назвать число, равное количеству игроков.
Отработка	15	Круг совершенства.
Разбор	10	Кто хочет поделиться своими впечатлениями от выполнения этого задания?
Подведение итогов занятия	5	Обратная связь группа-ведущий, мотивация к следующему занятию.
Итого	90	

3 занятие

Личный стиль

Таблица 9.4 – структура занятия

Название упражнения	Время, мин	Описание
Приветствие, разминка	5	Это задание выполняется в полном молчании. Встанем в круг, спиной к центру. Сосредоточимся на себе. Теперь медленно повернёмся лицом в круг, подойдём к центру как можно теснее. Давайте почувствуем, что значит «быть группой» и осознаем это чувство. <u>Выбрать одного участника (голова змеи), а кто-то один остается стоять неподвижно. Последний стоит на месте, а первый обводит группу вокруг него. Участвуют все по очереди.</u> Осознайте и прочувствуйте себя в новых условиях. Затем вновь встаём в круг плечо к плечу, берёмся за руки и смотрим друг на друга. Теперь отбрасываем руки, отходим на три шага назад. Можем садиться. Впечатления?
Информация	15	Что такое «Образ», «Роль», «Внутренняя улыбка»
Отработка	30	Упражнение «Мое». Цель: концентрация внимания, развитие красноречия, тренировка образа оратора. Придумайте рассказ, где содержится слово «мое». Один участник рассказывает, другие фиксируют основную цель выступления и характеристики речи выступающего.
Разбор	5	Делимся впечатлениями и переживаниями
Разминка	5	Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу короткое пожелание. Сосед как можно скорее должен встать, повторить эту фразу и сесть, его сосед должен сделать то же самое. Когда волна пробежит полкруга, к первому приветствие добавляется еще один элемент (вербальный или невербальный). Выполнять задание надо с максимальной скоростью.
Отработка	15	Упражнение «Телеграмма». Цели: исследовать роль чувств как мотиватора поведения. Развить умение осознавать свои эмоциональные состояния и связывать их с совершаемыми поступками и действиями. Карточки с названиями состояний (радость, ужас, удивление...). Вам телеграмма. (раздать всем текст телеграмм). Сейчас я раздам вам карточки, на которых написано эмоц. состояние.
Итого	90	Именно эти чувства вы испытываете к автору телеграммы. Настройтесь. Прочитайте текст. Мы по очереди будем эмоционально выражать свои чувства по поводу телеграммы от этого человека.

Продолжение таблицы 9.4

Разбор	10	Прокомментируйте ваше поведение и его зависимость от чувства. Как вы поступаете в реальной жизни, когда испытываете похожие чувства?
Подведение итогов занятия	5	Рефрейминг содержания.
Итого	90	

4 занятие

Умение выстоять и не сломаться

Таблица 9.5 – структура занятия

Название упражнения	Время, мин	Описание
Приветствие, разминка	5	Впечатления, настроение, успехи. В конце – скажи, какого цвета сейчас твоё настроение?
Информация	15	Введение понятия «стрессоустойчивость»
Отработка	30	Лист бумаги разделить на четыре части и пронумеровать квадраты. 1 квадрат – вписать пять ваших положительных качеств; 3 квадрат – пять ваших качеств, которые вам не нравятся; 2 квадрат – посмотреть на качества, вписанные в кв.3 и переформулировать их так, чтобы они стали выглядеть как положительные (с точки зрения ваших друзей); 4 квадрат – посмотреть на качества, вписанные в кв. 1 и переформулировать их в негативные (с точки зрения ваших врагов). Затем закрыть ладонью кв. 1 и 2. Какой вы замечательный человек! Закрыть кв. 3 и 4. Теперь посмотреть на весь лист в целом. На самом деле одни и те же качества. Только с разных точек зрения. А теперь нарисуйте на пересечении кв. круг и впишите в нем букву «Я».
Разбор	5	Делимся впечатлениями и переживаниями
Отработка	20	Стулья ставятся в два ряда один напротив другого. Участники снимают с пальцев и запястий все украшения (по которым их можно было бы узнать), подворачивают рукава. Закрыв глаза, участники рассаживаются тренером в произвольном порядке (так, что не знают, кто окажется напротив). Упражнение повторяем несколько раз с разными партнёрами.
Разбор	15	Угадать, с кем имел дело и объяснить, почему пришёл к такому выводу. Затем группа совместно анализирует свои впечатления в соответствии с целью упражнения.
Подведение итогов занятия	5	Предлагаю нам поделиться впечатлениями от занятия
Итого	90	

5 занятие

Развитие творческих способностей

Таблица 9.6 – структура занятия

Название упражнения	Время, мин	Описание
Приветствие, разминка	5	Я задаю вопрос. Каждый участник быстро находит себе пару и за 2 минуты вы должны обменяться ответами на мой вопрос. Каждый должен коротко записать ответ собеседника. После сигнала СТОП разговор прекращается и я задаю новый вопрос. Вы снова находите себе новую пару и также беседуете и записываете. Всё понятно? 1. Вы получили в наследство 530 000 долларов. Как вы распорядитесь деньгами? 2. Как вы видите свою жизнь через 10 лет. 3. У вас есть волшебная палочка. Вы можете загадать три желания/ для себя. 4. Самое смешное событие, которое произошло с вами на отдыхе, на каникулах. 5. У вас есть одно желание и оно точно исполнится. Пожелайте что-нибудь для человечества. 6. Что вы сделаете в первую очередь, если на один день смените пол? 7. Самое яркое и приятное воспоминание из детства? 8. Кому вы вручите Нобелевскую премию и за что? 9. Как должен пройти ваш день, чтоб можно было сказать «День прожит не зря!» 1. Что бы вы хотели обязательно испытать в своей жизни?
Разбор	5	Делимся впечатлениями от упражнения
Разминка	5	Один выступающий. Нужно показать пантомимой пословицу, чтоб другие участники догадались, о чём идёт речь.
Отработка	15	Вначале директива, инструкция. Потом – нарисуйте, пожалуйста, кошку. Последнее – представьте, что мы идём на д/р к человеку, которых очень любит кошек. Нарисуйте, что вы ему подарите.
Разбор	5	Делимся впечатлениями от упражнения
Завершение, Подведение итогов занятия	10	Всем участникам раздаю солнышки. На каждом лучике напишите свои лучшие качества – по одному на лучик. На это у вас будет 2 минуты. В центре солнышка напишите свой псевдоним. Теперь передавайте солнышки по кругу, чтобы каждый участник написал своё пожелание каждому. Пожелания должны быть личные, без штампов. 5-7 слов в одном пожелании. На это у нас есть 8 минут. Следите, чтобы оставалось достаточно места и для других пожеланий!
Итого	90	
Итого	90	

6 занятие

Итоговое резюмирующее занятие

Таблица 9.7 – структура занятия

Название упражнения	Время, мин	Описание
Приветствие, разминка	5	Задача: любым способом, без членовредительства, привлечь внимание других участников. По окончании мы обсудим, чьи приемы особенно запомнились.
Информация	15	Резюмирующая информация о пройденных темах. Вопросы группы тренеру, обратная связь.
Отработка	30	В зависимости от выявленных затруднений учащихся подбирается соответствующее упражнение из арсенала психолога.
Разбор	5	Делимся впечатлениями, анализируем свои успехи.
Разминка	5	Участники встали в круг, держась за руки. Давайте все присядем. Теперь вместе будем повторять «да-да-да», с каждым разом немного повышая голос и приподнимаясь, чтобы в конце все мы подпрыгнули с криком «ДА!» Возможно, многие будут чувствовать себя глупо - и это совсем неплохо. По 2 причинам: 1. Мы часто чувствуем себя глупо, когда выступаем с новыми идеями или оригинальной мыслью. А раз вы хотите становиться творческой личностью, нужно преодолевать боязнь показаться странным. Помогает практика-это учебник глупости. 2. Перевести участников в позитивное мышление. Это техника самонастроя на хорошее.
Отработка	15	2 подгруппы. Выдать каждому члену команды по листу А-4. За 3 минуты каждый участник должен сделать самолётик. Обе команды, НЕ ДЕЛАЯ ПРОБНЫХ ЗАПУСКОВ, должны решить, какой самолётик будет представлять их команду. На крыле сделать отметку. После этого выбранные члены команд встают на одной линии и запускают. Команда-победитель получает приз!
Разбор	10	Чаще всего находится несколько самолетов, обладающих большими шансами на победу. Это наглядно убеждает нас, что у любой проблемы нет одного правильного решения, их всегда несколько, но нам становится легче, когда мы
Итого	90	выбираем какое-то одно из них, а не мечемся между разными возможными решениями. Выбор самолёта команды – иллюстрация того, что многим решениям присущ риск. После того, как известен победитель, будет весело, если все вместе запустят свои самолёты одновременно.
Подведение итогов занятия	5	Впечатления, настроение, успехи. Какого цвета сейчас ваше настроение?
Итого	90	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский под ред. В.В. Давыдовой. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
2. Жуков, Ю.М. Диагностика и развитие компетентности в общении. / Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская, П.В. Растянников. – Киров : ЭНИОМ, 1991. – 94 с.
3. Ивин, А.А. Основы теории аргументации. / А. А. Ивин. – Москва : Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 1997. – 351 с.
4. Лютова, С.Н. Социальная психология личности (теория и практика) : Курс лекций / С. Н. Лютова; Моск. гос. ин-т междунар. отношений (ун-т) МИД России. Каф. философии. – Москва : МГИМО ун-т, 2002. – 174 с.
5. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / Абрахам Маслоу ; [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]. – 3-е изд. – Москва [и др.] : Питер, 2013. – 351 с.
6. Мухина, В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество : учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям / В. С. Мухина. – 9-е изд., стер. – Москва : Академия, 2004. – 452 с.
7. Мухина, В. С. Проблемы генезиса личности : Учеб. пособие к спецкурсу / В. С. Мухина; Моск. гос. пед. ин-т им. В. И. Ленина. – Москва : МГПИ, 1985 (1986). – 103 с.
8. О'Коннор, Дж. Введение в нейролингвистическое программирование [Текст] : новейшая психология лич. мастерства / Джозеф О'Коннор, Джон Сеймор; Предисловие Р. Дилтца, Дж. Гриндера; Пер. [с англ.] А. Б. Бродского. – Челябинск : Версия, 1997. – 285 с.
9. Узнадзе, Д. Н. Психология установки / Дмитрий Узнадзе. – СПб. [и др.] : Питер, 2001. – 414 с.

10. Юнг, К. Г. Проблемы души нашего времени : [Текст] : учебное пособие / К. Г. Юнг ; пер. с немецкого А. М. Боковикова. – 2-е изд. – Москва : Флинта [др.], 2006. – 331 с.

11. Юнг, К. Г. Человек и его символы : Пер. с англ. / Карл Густав Юнг, Мария-Луиза фон Франц, Джозеф Хендерсен и др.; [Введ. Д. Фримана]. – Москва : Серебряные нити ; СПб. : АСТ, 1997. – 367 с.

12. Юри, У. Преодолевая "нет", или Переговоры с трудными людьми : [Пер. с англ.] / Уильям Юри; [Рос. АН]. – Москва : Наука, 1993. – 126с.