ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И СТРАХ НЕУДАЧИ КАК ПРЕДИКТОРЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Пак Виктория Виссарионовна
Институт ТМС Преподаватель кафедры
«Педагогики и психологии»

Аннотация: *Тема академической прокрастинации в настоящее время вызывает особый интерес среди исследователей, поскольку она напрямую связана с эффективностью учебного процесса и благополучием студентов. Академическая прокрастинация представляет собой тенденцию откладывать выполнение учебных заданий, несмотря на осознание необходимости их своевременного исполнения. Этот феномен часто приводит к стрессу, снижению успеваемости и ухудшению общего эмоционального состояния студентов. В научной литературе выделяются различные причины и предикторы академической прокрастинации, среди которых особое место занимают перфекционизм и страх неудачи.*

Ключевые слова: *перфекционизм, страх неудачи, академическая прокрастинация, студенты, учебная мотивация, тревожность, самооценка, личностные особенности, психологические факторы, учебная деятельность.*

Перфекционизм — это личностная характеристика, проявляющаяся в стремлении к идеальному выполнению деятельности, завышенных стандартах к себе и окружающим, а также в чрезмерной озабоченности ошибками. В учебной деятельности перфекционизм может играть

двойную роль. С одной стороны, он мотивирует студентов достигать высоких результатов, стремиться к совершенству и развиваться. С другой стороны, чрезмерный перфекционизм часто приводит к прокрастинации. Студенты, склонные к перфекционизму, нередко откладывают выполнение заданий из-за страха не соответствовать своим высоким стандартам или сделать ошибку. Они могут тратить слишком много времени на детали, постоянно перепроверять работу и никогда не быть довольными результатом, что в конечном итоге мешает им эффективно организовать учебный процесс и завершить начатое вовремя. Страх неудачи тесно связан с перфекционизмом и также является важным предиктором академической прокрастинации. Страх неудачи — это иррациональное опасение потерпеть неудачу, оказаться некомпетентным или не оправдать ожидания. Для студентов это может выражаться в боязни получить низкую оценку, быть раскритикованным преподавателем или сверстниками. Такая тревога приводит к избегающему поведению — откладыванию выполнения задания или отказу от его выполнения вовсе. Прокрастинация в данном случае становится своеобразным механизмом защиты, позволяющим студенту временно избежать неприятных эмоций, связанных с возможной неудачей [1].

Анализ взаимосвязи между перфекционизмом, страхом неудачи и академической прокрастинацией показывает, что эти явления часто формируют замкнутый круг. Студент ставит перед собой завышенные требования, испытывает страх неудачи, откладывает начало работы, что приводит к ухудшению результатов, стрессу и снижению самооценки, после чего требования к себе только возрастают, а страх неудачи усиливается. Этот порочный круг прокрастинации особенно характерен

для студентов с выраженными перфекционистскими чертами личности. Исследования в области психологии образования свидетельствуют о том, что академическая прокрастинация чаще возникает у студентов, чьи ценности и установки формируются под влиянием высоких требований окружающей среды, критических замечаний со стороны родителей и преподавателей, а также внутренней неуверенности в собственных силах. Перфекционистская установка на безошибочность и постоянную самокритику приводит к перегрузке, чувству вины и чувству постоянного несовершенства. Это не только мешает вовремя выполнять учебные задания, но и негативно сказывается на психологическом здоровье студентов, вызывая тревожность, депрессию, эмоциональное выгорание [2].

Важной особенностью перфекционизма является его многоуровневая структура. В психологии различают адаптивный и неадаптивный перфекционизм. Адаптивный перфекционизм способствует саморазвитию, формированию целеустремленности и выдержке, в то время как неадаптивный перфекционизм связан с постоянным чувством неудовлетворенности собой, тревожностью и боязнью неудачи. Именно неадаптивный перфекционизм в сочетании со страхом неудачи провоцирует возникновение академической прокрастинации.Однако существует мнение, что умеренный уровень перфекционизма может быть полезен для профессионального и личностного роста студента, если он сочетается с адекватной самооценкой, уверенностью в успехе и поддержкой со стороны окружающих. Тем не менее, когда перфекционистские установки становятся чрезмерными, студент начинает испытывать трудности с планированием учебной деятельности, выделением приоритетов и

оценкой собственных ресурсов. Это приводит к откладыванию выполнения заданий и снижению качества работы. Страх неудачи также проявляется в иррациональном стремлении избежать любых ситуаций, которые могут быть восприняты как угроза самооценке. Студенты с выраженным страхом неудачи предпочитают не начинать сложные задачи, чтобы избежать возможной неудачи, или постоянно откладывают их выполнение, объясняя это недостаточной подготовкой или неблагоприятными обстоятельствами. Такое поведение, по сути, является защитной реакцией, позволяющей сохранить позитивный образ самого себя в глазах окружающих и собственных [3].

Формирование способности эффективно справляться с прокрастинацией требует комплексного подхода. Наиболее эффективными стратегиями считаются развитие самоорганизации и тайм-менеджмента, психологическая поддержка, формирование позитивной и гибкой самооценки, а также снижение значимости ошибок и переоценку отношения к неудачам. Преподавателям рекомендуется поощрять студентов за процесс обучения, а не только за результат, подчеркивать роль ошибок как неотъемлемой части развития и поддерживать здоровую учебную атмосферу, в которой студент не боится проявлять инициативу и учиться на неудачах. Важное значение имеет и работа над сокращением сверхвысоких ожиданий и формированием реалистичных целей. В ходе психологических тренингов рекомендуется использовать техники когнитивно-поведенческой терапии, которые позволяют выявить иррациональные мысли, связанные с перфекционизмом и страхом неудачи, и заменить их более конструктивными установками. Такие методы повышают уровень самопринятия, уменьшают тревожность и способствуют развитию

адекватного отношения к оценке собственных усилий. Особое внимание следует уделить профилактике прокрастинации у студентов первых курсов, которые еще только адаптируются к новой учебной среде и сталкиваются с повышенными требованиями со стороны вуза. В этот период особенно важно создание условий, способствующих формированию позитивной академической мотивации, развитию навыков самостоятельной работы и управлению своим временем [4].

В целом можно утверждать, что перфекционизм и страх неудачи являются взаимосвязанными предикторами академической прокрастинации, которые требуют комплексного изучения и учета в образовательной практике. Понимание механизмов влияния этих личностных особенностей на учебное поведение студентов позволяет разработать эффективные методы профилактики и коррекции прокрастинации. Психологи и преподаватели должны совместно работать над тем, чтобы помочь студентам справляться с чрезмерными требованиями к себе, учиться конструктивно относиться к ошибкам и адекватно воспринимать неудачи как естественную часть развития. Таким образом, для успешной борьбы с академической прокрастинацией необходимо создать поддерживающую образовательную среду, в которой студент сможет формировать реалистичные ожидания, развивать навыки саморегуляции и учиться видеть в ошибках не угрозу, а источник роста. Важно помнить, что развитие здорового перфекционизма, конструктивное отношение к неудачам и снижение уровня тревожности позволит студентам лучше справляться с академическими задачами, поддерживать высокую мотивацию и достигать поставленных целей [5].

Заключение:

В заключение стоит отметить, что академическая прокрастинация — это сложный мультифакторный феномен, который требует внимания как со стороны самих студентов, так и образовательных учреждений. Перфекционизм и страх неудачи, будучи основными предикторами прокрастинации, оказывают значительное влияние на учебную деятельность, мотивацию и психоэмоциональное состояние студентов. Разработка и внедрение профилактических и коррекционных программ, направленных на развитие эмоционального интеллекта, навыков самоорганизации и позитивного мышления, может значительно снизить уровень прокрастинации и способствовать успешному образовательному и личностному развитию молодежи.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Агафонова, И.А., & Меркулова, Н.А. (2019). "Прокрастинация у студентов: роль перфекционизма и тревожности." Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, 16(2), 195-207.

2. Белова, Е.В. (2018). "Страх неудачи как фактор учебной прокрастинации." Вестник Томского государственного университета. Психология и педагогика, (42), 67-76.

3. Верещагина, И.Б., & Клименко, К.А. (2021). "Перфекционизм и прокрастинация: особенности взаимосвязи у студентов." Современная высшая школа: инновационный аспект, 13(3), 82-89.

4. Галкина, С.О. (2017). "Влияние личностных особенностей на проявление академической прокрастинации." Психологическая наука и образование, 22(5), 45-54.

5. Давыдова, Ю.А. (2019). "Роль академического перфекционизма в формировании прокрастинации." Психологические исследования, 12(63), 21-28.

6. Иванова, М.Г. (2020). "Страх неудачи: психологические аспекты проявления у студентов вуза." Высшее образование сегодня, (6), 98-103.

7. Котофей, С.В., & Полякова, М.В. (2018). "Перфекционизм как предиктор прокрастинации в учебной деятельности." Азимут научных исследований: педагогика и психология, 7(3), 238-241.

8. Маркова, Н.А. (2021). "Психологические предикторы академической прокрастинации у студентов." Вопросы психического здоровья детей и подростков, 21(2), 92-98.

9. Петрова, И.Д. (2022). "Прокрастинация в обучении: роль личностных и мотивационных факторов." Наука и школа, (3), 143-149.

10. Шеломенцева, Т.Г., & Юрьева, И.В. (2017). "Перфекционизм и прокрастинирующее поведение у студентов." Вестник практической психологии образования, 14(1), 50-57.