

Психология

Psychology

ISSN 2078-9823 (Print), ISSN 2587-7879 (Online)
DOI: 10.24412/2078-9823.070.025.202502.177-188

УДК 615.851.13-057.875

Н. Н. Морозова¹, Н. А. Веряскина²

*¹ Национальный исследовательский Мордовский государственный университет
им. Н. П. Огарёва (Саранск, Россия),
e-mail: nnm2605@yandex.ru*

*² Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н. И. Лобачевского (Нижний Новгород, Россия),
e-mail: veriaskina.nadya@yandex.ru*

Взаимосвязь синдрома отложенной жизни и перфекционизма у студентов вуза

Аннотация

Введение. В настоящее время всё большее число людей подвержено откладыванию жизни на потом. Это явление приобрело название «синдром отложенной жизни». Проблема отложенной жизни у студентов и молодежи, хотя и актуальна, но до сих пор остается слабо освещенной в литературе. В современном информационном мире наблюдается большое разнообразие взглядов на сам феномен, что нередко приводит к некорректному использованию ключевых понятий в профессиональной психологической среде.

Теоретический анализ литературы. Синдром отложенной жизни (СОЖ) является относительно новым понятием в современной психологии. Одно из первых описаний феномена в нашей стране было предложено В. П. Серкиным в 1990-е гг. в результате комплексного исследования психологических особенностей тех, кто живет в северных регионах и мечтает о переезде в южные регионы. Как отмечают различные авторы, синдром отложенной жизни представляет собой совокупность жизненных сценариев, при которых индивид искренне и часто неосознанно убеждается в том, что он лишь готовится к настоящей жизни, откладывая ее на потом. Большинство специалистов не считают феномен синдрома отложенной жизни психологическим или психическим нарушением, однако признают, что он может способствовать возникновению неврозов, депрессии и других подобных состояний, которые неизбежно ведут к ухудшению качества жизни.

Материалы и методы. С целью выявления характера взаимосвязи между выраженностью синдрома отложенной жизни и перфекционизмом у студентов вуза мы провели эмпирическое исследование на базе Национального исследовательского Мордовского государствен-

© Морозова Н. Н., Веряскина Н. А., 2025

ного университета им. Н. П. Огарёва (г. Саранск). Выборка составила 52 студента. В соответствии с целью и задачами исследования нами была составлена авторская анкета из 30 вопросов, предназначенная для диагностики синдрома отложенной жизни. Для изучения стремления к перфекционизму использовалась методика «Многомерная шкала перфекционизма, MPS».

Результаты исследования и обсуждение. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что существует взаимосвязь между синдромом отложенной жизни и перфекционизмом у студентов вуза: чем больше стремление к совершенству и идеальности, тем охотнее студент вуза будет откладывать важные решения в своей жизни и свою жизнь в целом. Наиболее выраженной оказалась корреляционная связь между желанием отложить жизнь на потом и шкалой «Социально предписанный перфекционизм». Это говорит о том, что респонденты считают, что социум навязывает недостижимые требования. Они склонны требовать от себя большего и совершенного, а также считают, что окружающие тоже ждут от них оправдания нереалистичных требований и потому зависят от оценки и одобрения окружающих людей.

Ключевые слова: отложенная жизнь, синдром, ипотечный сценарий, студенты вуза, перфекционизм, корреляция, социально предписанный.

Для цитирования: Морозова Н. Н., Веряскина Н. А. Взаимосвязь синдрома отложенной жизни и перфекционизма у студентов вуза // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2025. Т. 25, № 2. С. 177–188. DOI: 10.24412/2078-9823.070.025.202502.177-188.

Nadezhda N. Morozova¹, Nadezhda A. Veryaskina²

¹ National Research Ogarev Mordovia State University (Saransk, Russia),
e-mail: nnm2605@yandex.ru

² National Research Nizhny Novgorod State University (Nizhny Novgorod, Russia),
e-mail: veriaskina.nadya@yandex.ru

Correlation of the Delayed Life Syndrome and Perfectionism in University Students

Abstract

Introduction. Currently, more and more people are prone to postponing their lives “for later”. This phenomenon has acquired the name “deferred life syndrome”. The problem of deferred life among students and young people, although relevant, still remains little covered in the literature. In the modern information world, there is a wide variety of views on the phenomenon itself, which often leads to the incorrect use of key concepts in the professional psychological environment. Theoretical analysis of the literature. Deferred life syndrome (DLS) is a relatively new concept in modern psychology. One of the first descriptions of the phenomenon in our country was proposed by V. P. Serkin in the 90s of the last century as a result of a comprehensive study of the psychological characteristics of those who live in the northern regions and dream of moving to the southern regions. As noted by various authors, deferred life syndrome is a set of life scenarios in which an individual sincerely and often unconsciously becomes convinced that he is only preparing for real life, postponing it for later. Most experts do not consider the phenomenon of deferred life syndrome to be a psychological or mental disorder, but they recognize that it can contribute to the development of neuroses, depression and other similar conditions that inevitably lead to a deterioration in the quality of life.

Materials and Methods. In order to identify the nature of the relationship between the severity of deferred life syndrome and perfectionism in university students, we conducted an empirical study at the National Research Ogarev Mordovia State University (Saransk). The sample consisted of 52 students. In accordance with the purpose and objectives of the study, we compiled an original

questionnaire of 30 questions designed to diagnose deferred life syndrome. To study the desire for perfectionism, the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) technique was used.

Research Results and Discussion. The analysis of the obtained data allows us to conclude that there is a relationship between the syndrome of postponed life and perfectionism in university students, that is, the greater the desire for perfection and ideality, the more willingly a university student will postpone important decisions in his life and his life in general. At the same time, the most pronounced correlation was between the desire to postpone life “for later” and the scale “Socially prescribed perfectionism”, which indicates that respondents believe that society imposes unattainable requirements. They tend to demand more and perfection from themselves, and also believe that others also expect them to justify unrealistic demands and therefore depend on the assessment and approval of others.

Keywords: deferred life, syndrome, mortgage scenario, university students, perfectionism, correlation, socially prescribed.

For citation: Morozova N. N., Veryaskina N. A. Correlation of the Delayed Life Syndrome and Perfectionism in University Students. *Gumanitarian: aktual'nye problemy gumanitarnoi nauki i obrazovaniia* = Russian Journal of the Humanities. 2025; 25(2): 177–188. (In Russ.). DOI: 10.24412/2078-9823.070.025.202502.177-188.

Введение

В настоящее время всё большее количество людей подвержено откладыванию жизни на потом. Это явление приобрело название «синдром отложенной жизни». У человека с таким синдромом есть стойкое ощущение нехватки чего-либо для счастливой жизни: отношений, квартиры, высокой должности и т. д. В итоге многие из нас ощущают недовольство имеющимся уровнем достижений, но откладывают необходимые жизненные изменения на будущее, надеясь на то, что придет время, когда они будут наконец готовы осуществить их. Такое состояние является следствием современных реалий потребительского общества, когда люди все больше охвачены желанием достичь успешной карьеры, накопить материальные ценности для начала так называемой настоящей жизни, что в действительности отдаляет их от получения радости и наполненности жизни смыслом в текущем моменте.

Люди, страдающие синдромом отложенной жизни, весьма искренне уверены в том, что в настоящем они лишь готовят к будущему и создают выгодные условия для него. Сегодняшний момент трактуется ими не более чем набросок или черновик к чему-то более значимому, что произойдет

потом. Подобного рода установки к своей жизни создают постоянный режим ожидания, иллюзии наступления подлинной жизни только в отдаленной перспективе, а также замещения истинных ощущений счастья в кругу семьи, общения с близкими, профессиональной самореализацией, например внешними атрибутами успешности (финансовой состоятельностью, количеством приобретенных материальных благ и т. д.). В результате, например, молодость как наиболее активный возрастной этап в жизни становится не периодом важных поступков в направлении личной, семейной жизни, а временем подготовки к ним.

Проблема отложенной жизни у студентов и молодежи, хотя и актуальна, но до сих пор остается слабо освещенной в литературе. В современном информационном мире наблюдается большое разнообразие взглядов на сам феномен, что нередко приводит к некорректному использованию ключевых понятий в профессиональной психологической среде. В результате изучение специфики проявления данного феномена у студенческой молодежи, а также характера взаимосвязи с таким личностным свойством, как перфекционизм, актуально в современной психологии.

Целью данного исследования является изучение характера взаимосвязи синдрома отложенной жизни и перфекционизма у студентов вуза.

В качестве задач следует:

а) проанализировать научную литературу по проблеме синдрома отложенной жизни;

б) эмпирически изучить характер взаимосвязи между проявлениями синдрома отложенной жизни и перфекционизмом у студентов вуза.

Теоретический анализ литературы

Синдром отложенной жизни представляет собой совокупность жизненных сценариев, при которых индивид искренне и часто неосознанно убеждается в том, что он лишь готовится к настоящей жизни, откладывая ее на потом [2]. Такое определение дает О. С. Виндекер. Другое определение понятия «синдром отложенной жизни» – это болезненное состояние, при котором люди не способны находить наслаждения в настоящем и всегда обнаруживают причины для этого: они встречаются с кем-то, ждут появления настоящих чувств; работают, ожидая важной возможности, и т. д. [9]. Использование термина «синдром» в отношении отложенной жизни уместно, поскольку речь идет о сочетании проявления целого ряда психологических признаков и симптомов, обусловленных общей причиной.

В современной массовой культуре достаточно часто можно встретить термин «отложенная жизнь». Упоминается данное явление и в художественной литературе. Еще в XIX в. известным английским писателем Р. Кипплингом была отмечена история англичан из британских колоний в Индии, которые жили в ожидании настоящей жизни по возвращении на родину [7]. На родину они так и не возвращались, старея со своей мечтой об идеальной жизни. Р. Кипплинг заключал не без сожаления, что они умирают, так и не начав жить [7,

с. 47]. Современный российский прозаик В. С. Токарева описывает довольно распространенное в Советском Союзе явление, когда наши соотечественники в поисках больших заработков уезжали в регионы Крайнего Севера и Дальнего Востока, чтобы заработать денег на лучшую жизнь [17]. Так они работали по несколько десятков лет, но, возвратившись назад ближе к пенсионному возрасту, уже не чувствовали ожидаемой удовлетворенности от так называемой новой жизни и полученных денег.

Синдром отложенной жизни является относительно новым понятием в современной психологии. Одно из первых описаний феномена в нашей стране было предложено В. П. Серкиным в 1990-е гг. в результате комплексного исследования психологических особенностей тех, кто живет в северных регионах и мечтает о переезде в южные регионы. Как отмечал исследователь, эти люди верят, что их счастье начнется сразу же после того, как они окажутся в местах с более приятным климатом, развитой инфраструктурой и улучшенными условиями жизни [15]. Ученый также называл это явление северным сценарием.

Синдром отложенной жизни на примере северян отражает особенности социальных установок людей, рассматривающих свою жизнь как не более чем временный искусственный этап, считая ее репетицией перед переездом в регионы с более благоприятным климатом и более развитой инфраструктурой. В. П. Серкин выводил ключевой тезис описываемого синдрома: «Я хочу, я могу, но я себе этого не позволяю» [16]. Данная схема становится частью жизненного сценария, предписанного воспитанием, детскими травмами, окружением, культурной средой.

По замечанию В. П. Серкина, в крайних случаях, когда человек полностью игнорирует потребности настоящего времени, может возникать невроз отложенной жизни.

ни [16]. Такое состояние характеризуется дезадаптацией поведения наряду с реакциями невроза при проблемных ситуациях, с которыми человек не в силах совладать; он начинает пренебрегать комфортом и равнодушно относиться к своему здоровью, а выполнение текущих задач откладывается на неопределенный срок из-за безразличия к ним.

В книге «Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии» советский и российский психолог В. Н. Дружинин [5] рассматривает концепцию мировосприятия, известную как «жизнь начинается завтра, или жизнь как предисловие». При таком сценарии будущая жизнь значима и ценна, она становится сверхценной для человека, в то время как жизнь в настоящем времени теряет свою ценность и становится несущественной. Автор описывает это состояние как «вечное детское состояние», где истинная жизнь в качестве взрослого человека еще только назревает. Она подобна горизонту, который удаляется, стоит сделать шаг вперед (днем, неделями, месяцем, годом). Когда человек оказывается перед метафорической пропастью, тогда только чувствует потерю времени. Жизнь была упущена на подготовку к ней [5, с. 12].

Большинство специалистов не считают феномен синдрома отложенной жизни психологическим или психическим нарушением, однако признают, что он может способствовать возникновению неврозов, депрессии и других подобных состояний, которые неизбежно ведут к ухудшению качества жизни. Разумеется, явлению отложенной жизни не всегда сопутствуют указанные последствия, однако оно может серьезно повлиять на жизнь тех, кто данному феномену подвержен. Стремление к отложенной жизни формирует в сознании человека некую картину образа мышления, где он ведет подготовку к жизни. В таком случае могут строиться планы, до реализа-

ции которых такой человек так и не дойдет, вследствие чего появляется чувство личной нереализованности.

Согласно А. С. Сафиной, данный синдром не психическое заболевание, а лишь один из способов мышления и поведения, особое восприятие действительности, при котором человек акцентирует внимание на том, чтобы заранее подготовиться к жизни, но не жить здесь и сейчас [14]. Они также отмечают, что люди с этим синдромом имеют стойкую тягу к счастливой и насыщенной жизни, но так никогда полностью и не достигают ее. Если цели и планы не достигаются, человек начинает ощущать себя неадекватным и его самооценка серьезно страдает. Согласно исследователям, чаще всего проявления синдрома свойственны лицам в возрасте от 20 до 40 лет. Молодые люди нередко считают, что есть еще много времени для того, чтобы начать жизнь, о которой всегда мечтали. Будущее в этом смысле выглядит для них более ярким, стабильным и безопасным.

Ю. А. Костылева указывает на противоречивый и даже разрушительный характер чувства обнадёженности будущим: надежда на лучшее помогает преодолевать трудные времена. Проблема в том, что мы перестаем ценить хорошие моменты и наслаждаться ими, продолжая по инерции ждать от жизни лучшего [8]. Надежда на прекрасное будущее дает возможность избежать ответственности в настоящем. Это удобная позиция жертвы, где «Я» ведет себя подобно детскому образу жизни, полагаясь на помощь внешних сил, обстоятельств и игнорируя возможность самостоятельно и активно изменить свою ситуацию.

А. Ю. Лапшов, комплексно анализируя феномен отложенной жизни, отмечает, что в результате распространенности синдрома не только в отдаленных регионах и провинциях, но и в крупных городах нашей страны возникает угроза развития целого ряда

социальных проблем: рост социального сиротства, сокращение рождаемости, принудительная миграция [10].

Обобщая результаты эмпирических исследований различных авторов, следует отметить ряд характерных симптомов обозначенного феномена:

1) жизнь разделяется на три этапа: ожидание, достижение и вознаграждение;

2) период ожидания становится более важным и продолжительным для человека, чем остальные;

3) текущие события кажутся субъекту несущественными и второстепенными;

4) у субъекта появляется чувство неловкости и тревоги при обнаружении собственных склонностей и способностей в настоящем;

5) в период ожидания у человека отсутствуют другие ясные планы и цели, кроме достижения и вознаграждения;

6) проявляется склонность к накоплению, экономии и самоуспокоению;

7) подавляются собственные значимые потребности, эмоции и чувства, человек больше интересуется жизнью других людей;

8) люди, застрявшие в сценарии откладывания жизни до лучших времен, часто жалеют об упущенных возможностях и не могут быть удовлетворены своим текущим положением;

9) неспособность взять на себя ответственность за свою жизнь.

Как отмечает В. П. Серкин, людей, страдающих синдромом отложенной жизни, можно разделить на три типа.

Первый тип вплотную следует к своей цели, придерживаясь особых «сценариев достижения», которые определяют ограниченный образ жизни. В их пределах человек, чего-то добиваясь, держит себя в определенных рамках собственных требований.

Вторая группа сконцентрирована на достижении целей других людей и отклады-

вании собственных. Для них характерно отсутствие желания нести ответственность за свою жизнь.

Представители третьего типа предпочитают совсем пассивное ожидание иллюзорного счастливого будущего, не проявляя текущей активности в своей жизни [16]. Это связано с недостаточностью личностных ресурсов и низким уровнем способностей к целеполаганию.

Жизнь по сценарию отложенного счастья, как ни странно, приносит положительные результаты. Как отмечает О. В. Панченкова, придерживаясь определенного плана в повседневности, человек приобретает представление о будущем; сценарий помогает избегать автономного принятия решений, структурировать время, поддерживать мотивацию к достижениям, формировать более широкий социальный контекст, поскольку его поступки становятся понятными для других людей [12].

Среди наиболее распространенных терминов, созвучных и связанных по смыслу с изучаемым нами явлением, можно перечислить следующие: «синдром отложенной жизни», «сценарий отложенной жизни», «ипотечный сценарий», «северный сценарий», «феномен отложенной жизни», «феномен отложенного счастья», «невроз отложенной жизни», «синдром вахтовика», «северный невроз» и др. Все эти термины объединены сходством, однако они не являются полностью синонимичными.

С начала 2000-х гг. и по наши дни активно набирает сторонников так называемый ипотечный сценарий [1]. В его основе лежит идея откладывать «настоящую» жизнь, осуществление своих желаний и потребностей до тех пор, пока не будут выплачены все кредитные обязательства. Другим примером развития сценария отложенной жизни является выбор стратегии отказа от замужества у некоторых женщин среднего возраста [12]. Исследования, проведенные

по этому вопросу, показывают, что представления таких женщин о себе и их образе жизни в данный момент и в возможном браке нередко отражают влияние сценариев и неврозов, связанных с откладыванием своей жизни.

К одному из сценариев отложенной жизни можно отнести и так называемый декретный сценарий [14], продолжающийся несколько лет. В период декрета у женщин могут возникать различные неблагоприятные психологические состояния, а сам отпуск может приобретать характер поведенческого сценария.

Как отмечает Е. В. Найденова, синдрому отложенной жизни подвержены люди, чьи родители с раннего детства не считали нужным признавать маленькие победы своих детей, ориентируя их больше на необходимость стремиться к глобальным достижениям и тем самым умаляя значение их ранних успехов [11].

Конечно, отмеченные выше проявления феномена отложенной жизни по-своему специфичны, но их общая тенденция – откладывание жизни на потом. Она становится все более распространенной среди современных людей и оказывает значительное влияние на наше общество.

В рамках обозначенной нами проблемы коротко остановимся на понятии перфекционизма. Данное понятие применяется для описания стремления индивида к идеалу, а те, кто отличается подобным стремлением, называются перфекционистами. Они устанавливают для себя и своей деятельности чрезвычайно высокие требования [18]. Большинство экспертов в области психического здоровья рассматривают его как «психологически нездоровое явление» [3; 6; 13; 18]. Перфекционистам свойственно чувство беспомощности в контроле над жизнью, фрустрации и пренебрежения положительными моментами жизни. Как отмечают П. Хьюитт и Г. Флетт, у таких людей

нередко возникают мысли, что начинать и делать реальные действия бесполезно, ведь эта работа все равно не будет идеально совершенной для мира и для него самого [19].

Синдром отложенной жизни и перфекционизм – два состояния, которые представляют собой серьезные вызовы в повседневной жизни. Синдром отложенной жизни – это тенденция откладывать различные задачи и обязанности на потом, надеясь, что в будущем будет больше времени, энергии и ресурсов. Перфекционизм же отражает стремление совершенствоваться во всем, добиваясь непревзойденных результатов и идеальных исполнений. Перфекционист не может радоваться достижениям, так как на постоянной основе недоволен собой и собственными результатами. Это обусловлено патологически нездоровой самокритикой, что в дальнейшем приведет к избегающему поведению.

Оба этих состояния переживаются, мешают ему в достижении целей и счастья. Синдром отложенной жизни приводит к тому, что человек все время ощущает давление и стресс из-за нерешенных задач, ставя себя под давление в последний момент и к тому же упуская возможности для развития и роста. Перфекционизм часто замедляет действия и приводит к парализации принятия решений. Подверженный обоим этим явлениям человек боится сделать ошибку или не соответствовать высоким стандартам, что часто приводит к прокрастинации и упущенным возможностям.

Методы эмпирического исследования

С целью выявления характера взаимосвязи между выраженностью синдрома отложенной жизни и перфекционизмом у студентов вуза мы провели эмпирическое исследование на базе Национального исследовательского Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарёва (г. Саранск). Участниками данного исследования стали студенты различных курсов

и направлений подготовки («Психология», «История», «Политология», «Промышленное и гражданское строительство») в возрасте от 18 до 23 лет. Выборка составила 52 чел. – 37 девушек и 15 юношей.

В научном сообществе до настоящего времени не выработан общепринятый диагностический инструментарий для оценки уровня выраженности феномена отложенной жизни. Большинство авторов, экспериментально исследовавших феномен, прибегали к самостоятельным разработкам. В связи с этим на основе проведенного теоретического анализа и накопленного эмпирического опыта изучения феномена отложенной жизни нами была составлена авторская анкета из 30 вопросов, среди которых, на-

пример, такие: «Испытываете ли Вы часто затруднения в принятии решений?», «Вы часто ждете идеального момента для начала действия?», «У вас часто возникает страх неудачи и совершения ошибки?». Все вопросы носили закрытый характер с вариантами «Да», «Иногда», «Нет».

Для изучения стремления к перфекционизму использовалась методика «Многомерная шкала перфекционизма, MPS» [4].

Результаты исследования и обсуждение

Благодаря опроснику «Многомерная шкала перфекционизма» выявлен уровень степени выраженности перфекционизма (табл. 1). В результате проведенного исследования мы видим, что бо́льшая часть

Таблица 1
Результаты диагностики перфекционизма по методике Грачева, %*/
Table 1
Results of perfectionism diagnostics according to Grachev's method, %*

Шкала / Scale	Уровень выраженности перфекционизма, % / Perfectionism expression level, %		
	Высокий / High	Средний / Medium	Низкий / Low
Интегральная шкала перфекционизма / Perfectionism Integral Scale	3,85	61,54	34,62
Ориентированный на себя / Self-oriented	7,69	88,46	3,85
Ориентированный на других / Other-oriented	1,9	73,08	25,0
Социально предписанный / Socially prescribed	7,69	90,38	1,92
Общий показатель перфекционизма / Overall perfectionism score	5,76	83,97	10,25

* Составлено авторами / Compiled by the authors

Таблица 2
Результаты диагностики синдрома отложенной жизни (СОЖ), %*/
Table 2
Results of delayed life syndrome (DLS) diagnosis, %*

Шкала / Scale	Уровень степени выраженности СОЖ / Level of severity of the delayed life syndrome		
	Высокий / High	Средний / Medium	Низкий / Low
СОЖ	19,23 %	57,69 %	23,07 %

* Составлено авторами / Compiled by the authors

Таблица 3

Корреляционная связь выраженности синдрома отложенной жизни и шкал перфекционизма (при корреляционной значимости на уровне 0,01)* /

Table 3

Correlational relationship of delayed life syndrome severity and perfectionism scales (with correlation significance at the 0.01 level)*

Шкала СОЖ / Delayed life syndrome scale	Шкалы перфекционизма			
	Интегральная шкала перфекционизма / Perfectionism Integral Scale	Ориентированный на себя / Perfectionism Integral Scale	Ориентированный на других / Perfectionism Integral Scale	Социально предписанный / Perfectionism Integral Scale
СОЖ / Delayed life syndrome	$r = 0,537$	$r = 0,331$	$r = 0,298$	$r = 0,597$

* Составлено авторами / Compiled by the authors

испытуемых (83,97 %) характеризуется средним уровнем выраженности перфекционизма, 10,25 % имеют низкую выраженность перфекционизма и только у 5,76 % выявлен высокий уровень стремления к совершенству.

Далее с помощью проведенной авторской анкеты нами была выявлена степень выраженности синдрома отложенной жизни у респондентов (табл. 2).

В табл. 2 показано, что большее число студентов из выборки имеет среднюю степень выраженности СОЖ (57,69 %), тогда как низкую степень имеют 23,07 %, высокую – 19,23 %.

Для того чтобы выявить взаимосвязь между синдромом отложенной жизни и перфекционизмом, мы провели корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена с применением статистического пакета SPSS Statistics 23.0. Результаты можно увидеть в табл. 3.

По шкале «Интегральная шкала перфекционизма» можно увидеть стремление быть совершенным, безупречным во всем. Корреляционный анализ выявил, что связь между выраженностью синдрома отложенной жизни и перфекционизмом прямая ($r = 0,537$; $p \leq 0,01$) Соответственно, чем более высокий уровень степени выражен-

ности СОЖ, тем больше потребности у человека сделать что-то либо в совершенном его исполнении либо не делать вовсе. По шкале перфекционизма «Ориентированный на себя» мы можем заметить, что чем выше выраженность СОЖ, тем больше требований человек накладывает на себя.

Проведенный корреляционный анализ также показал наличие прямой связи между перфекционизмом «Ориентированный на себя» и выраженностью признаков СОЖ ($r = 0,331$; $p \leq 0,01$). Таким образом, чем больше человек «откладывает свою жизнь», тем больше он требует от себя и имеет завышенные и нереалистичные требования.

По шкале перфекционизма «Ориентированный на других» можно судить о высоких стандартах, которые человек предъявляет к окружающим людям. Корреляционный анализ показал прямую связь между признаками выраженности СОЖ и предъявлением нереалистичных требований к другим людям ($r = 0,298$; $p \leq 0,01$). Однако нельзя сказать, что эта связь существенна.

По шкале «Социально предписанный перфекционизм» мы можем определить потребность во всем стараться соответствовать стандартам и ожиданиям значимых других людей. По проведенному корреляционному анализу была выявлена прямая

связь между признаками выраженности СОЖ и показателем шкалы перфекционизма «Социально предписанный» ($r = 0,597$; $p \leq 0,01$). Мы можем сделать вывод о том, что если человек воспринимает настоящее как черновик, то он более склонен к убеждению, что другие люди ждут от него совершенства и требуют идеальности во всем.

Таким образом, анализ полученных результатов позволяет сделать вывод, что существует взаимосвязь между синдромом отложенной жизни и перфекционизмом у студентов вуза: чем больше стремление к совершенству и идеальности, тем охотнее

студент вуза будет откладывать важные решения в своей жизни и свою жизнь в целом. При этом наиболее выраженной оказалась корреляционная значимость между желанием отложить жизнь на потом и шкалой «Социально предписанный перфекционизм». Это говорит о том, что респонденты считают, что социум навязывает недостижимые требования. Они склонны требовать от себя большего и совершенного, а также считают, что окружающие тоже ждут от них оправдания нереалистичных требований и потому зависят от оценки и одобрения окружающих людей.

Список источников

1. Быкова И. А., Серкин В. П. Жизнь в ипотеке // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. Т. 3, № 3. С. 98–106.
2. Виндекер О. С., Сморгалова Т. Л., Лебедев С. Ю. Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2016. Т. 150, № 2. С. 98–108.
3. Гараян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 31–40.
4. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 6. С. 73–81.
5. Дружинин В. Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии. СПб.: Питер, 2011. 206 с.
6. Зеленцова Ю. В. Типологический подход к исследованию перфекционизма в работах зарубежных и отечественных психологов // Приволжский научный вестник. 2015. № 6–2. С. 87–90.
7. Киплинг Р. Избранное. Л.: Художественная литература, 1980. 539 с.
8. Костылева Ю. А., Серкин В. П. Феноменология сценария и невроза отложенной жизни у линейных менеджеров // Организационная психология. 2022. Т. 12, № 1. С. 201–227.
9. Кутявина Е. Е. Синдром отложенной жизни – теоретическая интерпретация // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2023. № 5. С. 184–192.
10. Лапишов А. Ю. Феномен отложенной жизни – как жизненный сценарий личности в современном обществе // На перекрестке континентов: материалы XXXI Крашенинниковских чтений. Петропавловск-Камчатский, 2014. С. 237–243.
11. Найденова Е. В. Завышенные социальные ожидания как фактор формирования синдрома отложенной жизни // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2022. Т. 5, № 1. С. 40–52.
12. Панченкова О. В., Серкин В. П. Незамужество женщин среднего возраста как фактор сценариев и неврозов отложенной жизни // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2017. № 7. С. 186–193.
13. Параманова В. В. Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен // Проблемы развития и бытия личности. 2009. № 1. С. 64–78.
14. Сафина А. С. Краткий сценарий отложенной жизни: декретный сценарий // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2019. № 9. С. 80–86.
15. Серкин В. П. Жизненные сценарии северян и их влияние на принятие решений // Колыма. 1997. № 4. С. 20–23.

16. Серкин В. П. Невроз отложенной жизни (НОЖ) // Структуры и функции образа мира в практической деятельности. М.: Ф-т психологии МГУ, 2005. С. 214–220.
17. Токарева В. С. Внутренний голос. Рассказы. М.: Азбука, 2022. 208 с.
18. Южакова И. О., Желонкина Ю. Н., Басалаева Н. В. Перфекционизм: признаки и способы преодоления // Инновационная наука. 2017. № 12. С. 192–194.
19. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism and depression: A multidimensional analysis // Journal of Social Behavior and Personality. 1990. Vol. 5, No. 5. P. 423–438.

References

1. Bykova I. A., Serkin V. P. Life in a mortgage. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* = Bulletin of the Kemerovo State University. 2015. Vol. 3, No. 3. P. 98–106. (In Russ.)
2. Windecker O. S., Smorkalova T. L., Lebedev S. Yu. Psychological correlates of procrastination and the scenario of postponed life. *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury* = Bulletin of the Ural Federal University. Series 1: Problems of education, science and culture. 2016. Vol. 150, No. 2. P. 98–108.
3. Garanyan N. G. Perfectionism and mental disorders (review). *Terapiya psikhicheskikh rasstrojstv* = Therapy of mental disorders. 2006. No. 1. P. 31–40. (In Russ.)
4. Gracheva I. I. Adaptation of the “Multidimensional Perfectionism Scale” technique by P. Hewitt and G. Flett. *Psikhologicheskij zhurnal* = Psychological Journal. 2006. Vol. 27, No. 6. P. 73–81. (In Russ.)
5. Druzhinin V. N. Life Options. Essays on Existential Psychology. St. Petersburg: Piter, 2011. 206 p.
6. Zelentsova Yu. V. Typological approach to the study of perfectionism in the works of foreign and domestic psychologists. *Privolzhskij nauchnyj vestnik* = Privolzhsky Scientific Bulletin. 2015. No. 6-2 (46). P. 87–90. (In Russ.)
7. Kipling R. Selected. Leningrad: Fiction, 1980. 539 p. (In Russ.)
8. Kostyleva Yu. A., Serkin V. P. Phenomenology of the scenario and neurosis of deferred life in line managers. *Organizacionnaya psikhologiya* = Organizational Psychology. 2022. Vol. 12. No. 1. P. 201–227. (In Russ.)
9. Kut'yavina E. E. Deferred life syndrome – theoretical interpretation. *Vestnik Surgut'skogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* = Bulletin of the Surgut State Pedagogical University. 2023. No. 5. P. 184–192. (In Russ.)
10. Lapshov A. Yu. The phenomenon of deferred life – as a life scenario of an individual in modern society. *Na perekrestke kontinentov: materialy XXXI Krashenninnikovskikh chtenij* = At the crossroads of continents: materials of the XXXI Krashenninnikov readings. Petropavlovsk-Kamchatsky; 2014. P. 237–243. (In Russ.)
11. Naidenova E. V. Inflated social expectations as a factor in the formation of the deferred life syndrome. *Innovacionnaya nauka: psikhologiya, pedagogika, defektologiya* = Innovative science: psychology, pedagogy, defectology. 2022. Vol. 5, No. 1. P. 40–52. (In Russ.)
12. Panchenkova O. V., Serkin V. P. Singleness of middle-aged women as a factor in scenarios and neuroses of deferred life. *Lichnost' v ehkstremaal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti* = Personality in extreme conditions and crisis situations of life. 2017. No. 7. P. 186–193. (In Russ.)
12. Paramanova V. V. Higher aspirations of the individual: perfectionism as a pathological phenomenon. *Problemy razvitiya i bytiya lichnosti* = Problems of development and existence of the individual. 2009. No. 1. P. 64–78.
14. Safina A. S. Brief scenario of deferred life: maternity leave scenario. *Lichnost' v ehkstremaal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti* = Personality in extreme conditions and crisis situations of life. 2019. No. 9. P. 80–86. (In Russ.)
15. Serkin V. P. Life scenarios of northerners and their influence on decision-making. *Kolyma* = Kolyma. 1997. No. 4. P. 20–23. (In Russ.)
16. Serkin V. P. Neurosis of deferred life (NDL). *Struktury i funktsii obraza mira v prakticheskoy deyatel'nosti* = Structures and functions of the image of the world in practical activity. Moscow: Faculty of Psychology, Moscow State University, 2005. P. 214–220. (In Russ.)

17. Tokareva V. S. Inner voice. Stories. M.: Azbuka, 2022. 208 p.
18. Yuzhakova I. O. Zhelonkina Yu. N., Basalaeva N. V. Perfectionism: signs and ways to overcome it. *Innovacionnaya nauka* = Innovative science. 2017. No. 12. P. 192–194. (In Russ.)
19. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism and depression: A multidimensional analysis // *Journal of Social Behavior and Personality*. 1990. Vol. 5. No. 5. P. 423–438. (In Eng.)

Поступила 24.04.2025.

Сведения об авторах

Морозова Надежда Николаевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Историко-социологического института Национального исследовательского Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарёва (Саранск, Россия). Сфера научных интересов: психология развития, практическая и консультативная психология. Автор более 100 научных и учебно-методических публикаций. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9264-9434>.

E-mail: nnm2605@yandex.ru

Веряскина Надежда Андреевна – магистрант направления подготовки 37.04.01 Психология Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского (Нижний Новгород, Россия). Сфера научных интересов – практическая психология.

E-mail: veriaskina.nadya@yandex.ru

Submitted 24.04.2025.

About the authors

Nadezhda N. Morozova – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology, National Research Ogarev Mordovia State University (Saransk, Russia). Research interests: developmental psychology, practical and consultative psychology. The author of more than 100 scientific and educational publications. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9264-9434>.

E-mail: nnm2605@yandex.ru

Nadezhda A. Veryaskina – Master's student 37.04.01 Psychology, National Research Nizhny Novgorod State University named after N. I. Lobachevsky (Nizhny Novgorod, Russia). Research interests: practical psychology.

E-mail: veriaskina.nadya@yandex.ru