

УДК 159.922+378.637

И.В. Григоричева, А.А. Сухорукова

ПРОКРАСТИНАЦИЯ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Статья посвящена проблеме исследования прокрастинации и самоактуализации лиц юношеского возраста разных профилей подготовки педагогического вуза. Приводятся результаты исследования различий и корреляционной зависимости результатов прокрастинации, готовности к саморазвитию и самоактуализации у обучаемых, разделенных по профилю обучения и полу.

Ключевые слова: прокрастинация, самоактуализация, готовность к саморазвитию, юношеский возраст.

I.V. Grigoricheva, A.A. Suhorukhova

PROCRASTINATION AND SELF-ACTUALIZATION IN STUDENTS OF A PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

The article is devoted to the problem of investigating procrastination and self-actualization of young people of different profiles of the pedagogical institution of higher education. The results of the study of the differences and correlative dependence of the results of procrastination, readiness for self-development and self-actualization in trainees, separated by the profile of training and sex, are presented.

Key words: procrastination, self-actualization, readiness for self-development, youthful age.

В условиях современных социальных и экономических преобразований предъявляются высокие требования к студенчеству, в первую очередь к способности самостоятельно сделать свой жизненный выбор и достичь поставленных целей. Важным заказом системы образования России сегодня становится формирование готовности каждого обучающегося к самоактуализации, саморазвитию, проявлению творческих возможностей, самоучению, самовоспитанию на протяжении всей жизни. Одним из препятствий к проявлению потенций субъекта могут выступать определенные личностные особенности, в частности прокрастинация. Л.В. Федина, Е.А. Соловьева, Г.В. Кухтерина отмечают, что самоактуализация обуславливается процессом перехода потенциального в актуальное [1], между тем откладывание на потом затрудняет этот процесс.

В психологической литературе накоплен определенный опыт по изучению феноменов прокрастинации и самоактуализации личности, однако в рамках различных психологических школ рассматриваются разные аспекты данных категорий, что обуславливает и разное их понимание. Поня-

тие «самоактуализация» означает устойчивые положительные изменения в личности, реализацию ее природного потенциала: стремление человека стать таким, каким он может стать (А. Маслоу); силу, которая подвигает человека развиваться в разных аспектах (К. Роджерс), полную реализацию настоящих возможностей (К. Холл) и т. п. С учетом имеющихся в литературе теоретических подходов отечественных авторов (Д.А. Леонтьев, Э.В. Галажинский, Л.А. Коростылева и др.) самоактуализация понимается нами как устойчивые качественные изменения в личности, ведущие к реализации ее потенциала.

Проанализировав ряд исследований по проблеме прокрастинации, мы можем сказать, что до сих пор в научной психологической литературе нет единого определения данного термина. Так, в отечественной науке склоняются к определению, данному канадским психологом П. Стилом, который под прокрастинацией понимает добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки [2]. К. Лэй считает, что прокрастинация препятствует успешной деятель-

ности. При этом, как подчеркивает автор, субъект концентрирует свое внимание на чем угодно, лишь бы не заниматься основным делом [3]. Анализ работ ученых (П. Стил, А. Эллис, Н.А. Шухова, Е.А. Михайлова, Я.И. Варваричева и др.) позволил сформулировать понимание прокрастинации как склонности личности откладывать на потом, на неопределенное будущее неприятные, но важные решения и дела. Следует отметить, что изучением прокрастинации в юношеском возрасте занимались в связи с временной перспективой, гендерной идентичностью, копинг-стратегиями, интеллектом и тревожностью, академической успеваемостью (Л.И. Дементий, М.С. Дворник, Е.А. Ипполитова, Н.Н. Карловская, Я.И. Варваричева и др.), однако существует пробел в исследованиях, которые бы напрямую связывали феномены самоактуализации и прокрастинации [4].

Юношеский возраст характеризуется активным развитием способности деятельно выстраивать жизненные планы и их реализовывать, интенсивным духовным развитием и самопознанием [5]. Юношество, как наиболее динамичная часть социума, на наш взгляд, больше, чем другие социальные группы, реализует современный запрос общества на раскрытие собственных способностей, достижение успеха в жизни. Препятствием для таких достижений, как мы отметили выше, может выступить прокрастинация, следствием чего происходит снижение не только активности в выполнении конкретных задач, но и уровня жизнедеятельности в целом, что неизбежно повлечет снижение самоактуализации. Отметим, что «...высшее образование призвано организовать учебный процесс таким образом, чтобы все имеющиеся внутренние резервы личности будущих профессионалов направить на их личностный и профессиональный рост» [1, с. 71]. И если знать особенности прокрастинации и самоактуализации студентов, будет легче избежать последствий, связанных с проблемой систематического «затягивания времени» на решение актуальных задач и подготовить саморазвивающуюся личность, востребованную современным обществом.

Для изучения особенностей прокрастинации и самоактуализации студентов нами было проведено исследование на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Алтайский государственный педагогический университет». В исследовании приняли участие 90 студентов:

44 девушки и 46 юношей. 45 – студенты 1 курса института физической культуры и спорта (профиль подготовки: физическая культура и физическая культура и безопасность жизнедеятельности) (далее – ИФКиС) в возрасте 17–19 лет. 45 – студенты 1 курса института физико-математического образования (профиль подготовки: физика и информатика и прикладная информатика) (далее – ИФМО) в возрасте 17–19 лет.

Гипотеза нашего исследования содержала ряд допущений: 1) выраженность прокрастинации и шкал самоактуализации у студентов разных профилей подготовки может быть различной так же, как она может быть различной у юношей и девушек; 2) имеется связь между прокрастинацией и шкалами самоактуализации, а также готовностью к саморазвитию в юношеском возрасте; 3) будут прослеживаться различия во взаимосвязях между прокрастинацией и шкалами самоактуализации у студентов разных профилей подготовки, а также в группе юношей и девушек.

Для изучения прокрастинации студентов нами была использована шкала академической прокрастинации К. Лэя (адаптация Т.Ю. Юдеева, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жукова); для изучения особенностей самоактуализации мы использовали тест готовности к саморазвитию В. Павлова и самоактуализационный тест (САТ) Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз.

В ходе проведения математической обработки данных эмпирического исследования нами были получены следующие результаты:

1. При сравнении результатов по всем методикам групп студентов разных профилей подготовки (ИФКиС и ИФМО) с помощью t-критерия Стьюдента различий выявлено не было. Это означает, что выборка студентов педагогического вуза обладает достаточно однородными показателями не только особенностей прокрастинации, но и самоактуализации, саморазвития.

2. Интересным представляется, на наш взгляд, различие, выявленное между группой юношей и девушек (t-критерия Стьюдента): прокрастинация свойственна юношам больше, чем девушкам ($t_{эмп} = 2,02$ при $p = 0,05$). Это означает, что девушки более склонны к активному решению проблем, юноши в большей степени стремятся отложить на неопределенное время различные по значимости жизненные задачи, в том числе и актуальные.

3. Нами были выявлены различия (t-критерия Стьюдента) по некоторым шкалам самоактуализации у девушек ИФКиС и ИФМО: по общей шка-

ле самоактуализации ($t_{\text{эмп}} = 3,2$ при $p = 0,01$); шкалам поддержки ($t_{\text{эмп}} = 2,22$, при $p = 0,05$); ценностных ориентаций ($t_{\text{эмп}} = 2,49$, при $p = 0,05$); самоуважения ($t_{\text{эмп}} = 2,24$, при $p = 0,05$); креативности ($t_{\text{эмп}} = 2,08$, при $p = 0,05$). В то же время у юношей, обучающихся по разным профилям подготовки, значимых различий в показателях самоактуализации не обнаружено. Можно предположить, что меньшая выраженность прокрастинации у девушек способствует более активной жизненной позиции, а следовательно, и более разноплановым возможностям реализации себя, что констатируется в разной выраженности шкал самоактуализации.

В ходе корреляционного анализа уровня прокрастинации, самоактуализации и готовности к саморазвитию с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена для выборки в целом значимых связей не было выявлено, однако в группах студентов разных профилей подготовки обнаружены как малозначимые, так и значимые связи. Для группы студентов ИФКиС были выявлены: 1) малозначимые связи (при $p = 0,05$): прямая положительная связь между готовностью совершенствоваться и самоуважением ($r = 0,356$), креативностью ($r = 0,317$), следовательно, чем выше уровень готовности совершенствоваться, тем выше самоуважение и креативность личности; 2) значимые связи ($p = 0,01$): прямая положительная связь прокрастинации и шкал самоактуализации: синергии ($r = 0,449$), ценностной ориентации ($r = 0,434$). Это означает, чем выше уровень прокрастинации, тем выше уровень как целостного восприятия мира и людей, так и уровень ценностей и идеалов личности. Также была выявлена прямая положительная связь ($p = 0,01$) между готовностью совершенствоваться и такими шкалами самоактуализации, как поддержка ($r = 0,413$), сензитивность ($r = 0,413$), спонтанность ($r = 0,427$). Следовательно, чем выше уровень готовности совершенствоваться, тем выше уровень внутренней направленности личности, выше чувствительность и склонность личности выражать свои чувства.

В группе студентов ИФМО были выявлены несколько иные связи, причем, в отличие от предыдущей группы, данные связи все отрицательные. К малозначимым связям отнесены: обратная отрицательная связь между прокрастинацией и поддержкой ($r = -0,307$, при $p = 0,05$), которая показывает, что чем выше у студентов уровень состояния, когда важные дела откладываются

на потом, тем ниже уровень внешней поддержки личности и высокая степень зависимости, конформности, несамостоятельности («извне направляемая» личность), внешнего локуса контроля. Значимыми связями в группе студентов ИФМО выступили следующие (при $p = 0,01$): обратная отрицательная связь между прокрастинацией и ценностной ориентацией ($r = -0,456$), самоуважением ($r = -0,441$). Это свидетельствует о том, что чем выше уровень прокрастинации, тем ниже уровень ценностей и идеалов личности, как ниже и уровень способности ценить достоинства личности, положительные качества характера, уважать себя за них.

Также мы провели корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) результатов юношей и девушек, участвовавших в нашем исследовании. В группе юношей были выявлены: 1) малозначимые связи ($p = 0,05$): обратная отрицательная связь между готовностью знать себя и принятием агрессии ($r = -0,351$) и прямая положительная связь между готовностью совершенствоваться и спонтанностью ($r = 0,371$), это свидетельствует о том, что чем выше уровень готовности знать себя, тем ниже уровень принятия агрессии, чем выше уровень готовности совершенствоваться, тем выше склонность выражать свои чувства; 2) значимые связи ($p = 0,01$): прямая положительная связь между прокрастинацией и представлением о природе человека ($r = 0,399$), а также между готовностью совершенствоваться и поддержкой ($r = 0,383$), самоуважением ($r = 0,415$), самопринятием ($r = 0,391$). Таким образом, чем выше у юношей уровень прокрастинации, тем выше уровень понимания природы человека, а чем выше уровень готовности совершенствоваться, тем выше уровень внутренней направленности и самоуважения личности, принятия себя.

В группе девушек была выявлена прямая положительная малозначимая связь между готовностью совершенствоваться и сензитивностью ($r = 0,337$ при $p = 0,05$). Следовательно, чем выше у девушек готовность совершенствоваться, тем выше чувствительность к собственным переживаниям и потребностям.

Подводя итоги проведенного нами исследования, мы можем сказать:

1. Большинство лиц юношеского возраста, участвовавших в исследовании, имеют высокий уровень прокрастинации и самоактуализации.

2. Выраженность прокрастинации у юношей и девушек имеет различия.

3. Отличий в выраженности шкал самоактуализации у юношей и девушек выявлено не было.

4. Связи между прокрастинацией и самоактуализацией, а также готовностью к саморазвитию по выборке в целом обнаружено не было.

5. Существуют различия во взаимосвязях между прокрастинацией и шкалами самоактуализации, а также готовностью к саморазвитию как в группах студентов разных профилей подготовки, так и в группах юношей и девушек.

Полученные данные требуют дальнейшего осмысления и расширения объема выборки исследования для уточнения полученных результатов. По результатам проведенной работы нами разработана программа по снижению уровня прокрастинации и развитию самоактуализации у студентов педагогического вуза, позволяющая оказать целенаправленную помощь студентам, имеющим проблемы, в той или иной степени связанные с прокрастинацией.

Библиографический список

1. Федина, Л. В. Взаимосвязь самоактуализации и профессиональной направленности будущего педагога [Электронный ресурс] / Л. В. Федина, Е. А. Соловьева, Г. В. Кухтерина. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samoaktualizatsii-i-professionalnoy-napravlennosti-buduschego-pedagoga>, свободный.
2. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure / P. Steel // *Psychological Bulletin*. – 2007. – V. 133, № 1. – P. 65–94.
3. Lay, C. H. At last, my research article on procrastination / C. H. Lay // *J. of Research in Personality*. – 1986. – Vol. 20, № 4. – P. 474–495.
4. Сухорукова, А. А. Теоретические основы проблемы исследования прокрастинации и саморазвития у студентов / А. А. Сухорукова, И. В. Григоричева // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, магистрантов, студентов. – Барнаул : АлтГПУ, 2018 – С. 114–116.
5. Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учебное пособие / Г. С. Абрамова. – 4-е изд. – Москва : Академия, 1999. – 672 с.