

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Психологические науки / Psychological Science

Оригинальная статья / Original Article

УДК 159.923

DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-2-120-126

Взаимосвязь стремления к самоактуализации и склонности к прокрастинации у студентов ВУЗа

©2024 Омарова М. К.

Дагестанский государственный университет,
Махачкала, Россия; e-mail: makaom@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель исследования заключалась в изучении взаимосвязей между стремлением к самоактуализации и составляющими прокрастинации у студентов ВУЗа. **Методы.** Для получения эмпирических данных было использовано две методики: Шкала оценки академической прокрастинации PASS (Procrastination Assessment Scale for Students by L. Solomon & E. Rothblum) в адаптации Зверевой М. В. и Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация А. В. Лазукина, Н. Ф. Калиной). **Результаты.** Анализ результатов показал наличие множества достоверных и достаточно устойчивых корреляционных связей между проявлениями прокрастинации и компонентами самоактуализации личности. **Выводы.** Неумение жить сегодняшним днём, откладывание жизни «на потом» связана с такими характеристиками прокрастинации, как высокий уровень социальной тревожности, лени, получение удовольствия от выполнения заданий в последний момент, страх оценки другими людьми, выраженное постоянное недовольство собой, мотивация избегания неудачи и импульсивность при принятии решений без достаточного контроля со стороны сознания.

Ключевые слова: прокрастинация, стремление к самоактуализации, ориентация во времени, лень, социальная тревожность, плохой перфекционизм.

Формат цитирования: Омарова М. К. Взаимосвязь стремления к самоактуализации и склонности к прокрастинации у студентов ВУЗа // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2024. Т. 18. № 2. С. 120-126. DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-2-120-126

The Relationship Between Striving for Self-Actualization and Procrastination Among University Students

©2024 Marina K. Omarova

Dagestan State University,
Makhachkala, Russia; e-mail: makaom@mail.ru

ABSTRACT. The aim of the research is to examine the relationship between striving for self-actualization and procrastination among university students. **Methods.** To get the empirical data, two methods have been used: PASS (Procrastination Assessment Scale for Students by L. Solomon & E. Rothblum) in the adaptation of Zvereva M. V and Modified questionnary of self-actualization diagnostic, CAMOAL (Everett Shostrom, adaptation of A. V. Lazukin, N. F. Kalina). **Results.** Analysis of results showed the presence of many reliable and fairly stable correlations between the demonstrations of procrastination and the components of personality self-actualization. **Conclusion.** Being unable to live in the present day, postponing life «for later» is related to several procrastination characteristics, like high level of social anxiety, laziness, feeling pleasure

from completing tasks in the last moment, the fear of judgement by other people, expressed constant dissatisfaction with oneself, motivation to avoid failure and impulsivity when making decisions without sufficient control from the side of consciousness.

Keywords: procrastination, striving for self-actualization, orientation in time, laziness, social anxiety, bad perfectionism.

For citation: Omarova M. K. The Relationship Between Striving for Self-Actualization and Procrastination Among University Students. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2024. Vol. 18. No. 2. Pp. 120-126. DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-2-120-126 (in Russian)

Введение

Стремление к самоактуализации сегодня выступает важной характеристикой личности. Все хотят быть успешными, реализуя внутренний потенциал, демонстрируя миру свои способности и достижения. Одним самоактуализация представляется увлекательным путешествием к себе настоящему, для других – главной целью в жизни, реализация которой зависит от множества факторов. Изучение личностных характеристик, оказывающих влияние на эффективность процесса, представляется довольно актуальным.

Проблема самоактуализации сама по себе не нова. «Познай себя, и ты познаешь весь мир». Каждый из нас со школьной скамьи слышал эту крылатую фразу, принадлежащую древнегреческому философу Сократу. То есть, только овладев умением познавать себя и управлять собой, можно познать других людей и мир, что тебя окружает. Ученики Сократа, Аристотель [1] и Платон [12], развивая его идеи, вывели в свет учение о самосовершенствовании, в основе которого лежит познание себя. Далее идеи самоактуализации нашли отражение в трудах таких философов, как И. Кант [8], М. Хайдеггер [14], Н. П. Бердяев [4], М. М. Бахтин [3], педагогов Я. А. Коменского [9], И. Г. Песталоцци [11] и др.

Наиболее глубоко концепция самоактуализации изучалась в рамках гуманистического подхода, основными представителями которого можно назвать К. Роджерса, А. Маслоу, Р. Ассаджоли.

Роджерс видел самоактуализацию в движении личности по направлению к зрелости. В природе человека содержится некое начало, подталкивающее его к тому, чтобы он полностью самореализовался, то есть показал свою компетентность и способности, данные ему от природы. Самость индивида тем ярче, чем более выражено его стремление к самовыражению [13].

Другой представитель гуманистического направления, Роберто Ассаджоли, говорит о самоактуализации, как об проявлении и самореализации скрытых способностей человека, причём, самоактуализация – лишь один из способов самореализации, в основе которого лежит самопознание, самоосознание и переживание себя, которое он назвал самопостижением.

Развивая идеи Роджерса, Ассаджоли указывает на то, что самоактуализация представляет собой только первый этап в развитии личности. Научившись понимать себя и, освобождаясь от ненужных психологических защит, человек переходит на следующий этап, называемый этапом создания «ЭГО» и высшей «САМОСТИ». Процесс развития личности назван Ассаджоли психосинтезом: первый этап – личностный психосинтез, второй – духовный. Особенность состоит в том, что для того, чтобы пройти второй этап, сначала необходимо пройти первый, из этого следует понимать, что самоактуализация – это первая ступень на пути к духовному совершенству личности [2].

На самом деле концепция самоактуализации в том виде, в каком мы её сегодня знаем, появилась в науке благодаря Абрахаму Маслоу, представившему свою «пирамиду потребностей». И, хотя теория потребностей получила своё дальнейшее развитие, сегодня все студенты-психологи знают о самоактуализации как о высшем уровне этой пирамиды.

Сам термин «самоактуализация», несмотря на то, что тесно связан с именем Маслоу, введен в науку Куртом Гольдштейном, понимавшим под ней процесс становления «Я», представляющего собой целостное образование, выступающее движущей силой поведения людей. Под самоактуализацией он понимал преобразование способностей личности после травмы, когда организму необходима актуализация

своих способностей, которые, в свою очередь, определяются потребностями.

Хотя концепция Гольдштейна в то время не получила большого распространения, она всё-таки получила право на существование в рамках теории потребностей Маслоу. В первой же статье, в которой им была выведена в свет теория иерархии потребностей, Маслоу обозначил её так: «Каким человек может быть, таким он и должен быть. Эту потребность мы можем назвать самоактуализацией» [10].

Цель исследования заключалась в изучении взаимосвязей между стремлением к самоактуализации и составляющими прокрастинации у студентов вуза. Методы: для получения эмпирических данных было использовано две методики: Шкала оценки академической прокрастинации PASS (Procrastination Assessment Scale for Students by L. Solomon & E. Rothblum) в адаптации Зверевой М. В. и Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация А. В. Лазукина, Н. Ф. Калиной).

Результаты и обсуждение

Большинство исследователей проблемы самоактуализации личности занимаются поиском личностных и социально-психологических факторов, связанных с её эффективностью. Не менее важно, на наш взгляд, изучать и личностные особенности, препятствующие ей. Как один из факторов нами рассматривается прокрастинация.

В обыденном сознании прокрастинация представляет собой откладывание исполнения действий или принятия решения, выполнение которых обязательно для реализации поставленной цели. Несмотря на существование нескольких определений прокрастинации, все они сходятся в том, что она представляет собой сознательное откладывание дел и субъективное ощущение дискомфорта от этого. Как научное понятие «прокрастинация» появилась в психологии в 1977 году, благодаря Полу Рингенбаху, написавшему книгу «Прокрастинация в жизни человека». Вслед за ним свою интерпретацию понятия представили в книгах А. Эллиас и В. Кнаус [16], а также Дж. Бурка и Л. Юэн [15]. Далее эмпирические исследования и теоретические обзоры пополни достаточно активно.

П. Стил при описании прокрастинации указывает на то, что это всегда невыполнение или промедление, а во-вторых, человек

склонен к откладыванию дел, которые должны быть исполнены в определенные сроки. Именно это даёт возможность отличать хронических прокрастинаторов от людей, которые откладывают дела на потом лишь иногда. Из этого следует, что настоящая прокрастинация всегда имеет негативные последствия и сопровождается тревогой, чувством вины и другими негативными состояниями [18].

Отечественная психология также не осталась в стороне от изучения проблемы прокрастинации и попыток дать наиболее точное определение феномену. Так, Я. И. Варваричева к негативным последствиям и негативным переживаниям, связанным с откладыванием дел, добавляет осознанность процесса [5]. Е. П. Ильин рассматривает прокрастинацию как вид лени, соглашаясь при этом с тем, что это склонность личности постоянно откладывать исполнение дел «на потом» [7]. С точки зрения М. В. Останиной, это негативная личностная характеристика, имеющая непосредственное отношение к успешности деятельности.

Кроме проблемы выведения единого определения при обсуждении вопроса прокрастинации есть и проблема классификации видов. К примеру, Н. Милграм, Дж. Батори и др. предлагают рассматривать пять видов: бытовую, невротическую, компульсивную, принятия решений и академическую. Бытовая проявляется в откладывании повседневных дел, например, домашней уборки, стирки, похода в магазин за продуктами и т. д. Невротическая прокрастинация связана с откладыванием решений по поводу определения будущей сферы деятельности или выбора спутника жизни. Компульсивная – хроническое промедление во всех видах деятельности. Откладывание принятия любого решения есть следующий вид прокрастинации. И, наконец, академическая – откладывание выполнения заданий по учёбе, написании учебных или научных проектов, проблемы с укладыванием в определенные сроки [17].

Именно академическая прокрастинация выступает как один из предметов нашего исследования.

Для изучения взаимосвязей между самоактуализацией и академической прокрастинацией нами было проведено эмпирическое исследование, в котором приняла

участие студенты-психологи, обучающиеся на втором и третьем курсах факультета психологии и философии Дагестанского государственного университета. Всего в опросе приняло участие 50 человек.

Для получения эмпирических данных было использовано две методики: Шкала оценки академической прокрастинации PASS (Procrastination Assessment Scale for Students by L. Solomon & E. Rothblum) в адаптации М. В. Зверевой [6] и Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ (Э. Шостром, адаптация А. В. Лазукина, Н. Ф. Калиной). Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS Statistic 22 с применением корреляционного анализа (по Спирмену).

Для получения общей картины об уровне стремления к самоактуализации нами были вычислены описательные статистики для всех шкал методики «Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности», САМОАЛ, в частности, средние значения и стандартные отклонения. На основании полученных данных в зависимости от уровня стремления к самоактуализации все испытуемые были разделены на три группы. На Диаграмме 1 показано процентное соотношение студентов с высоким, средним и низким уровнем стремления к самоактуализации.

Процентное соотношение студентов с высоким, низким и средним уровнем стремления к самоактуализации

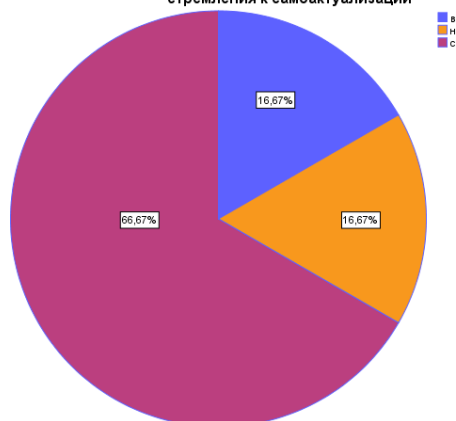


Диаграмма 1

Как видим, в нашей группе по шкале «стремление к самоактуализации» наблюдается нормальное распределение значений, то есть, студентов с высоким и низким уровнем равное количество, по 16,67 %. Большинство же испытуемых характеризуются, как люди со средним уровнем.

Аналогичная процедура была проведена и для методики «Шкала оценки академической прокрастинации», PASS. На Диаграмме 2 представлено процентное соотношение студентов с высоким, средним и низким уровнем прокрастинации.

Как видим, студентов с низким уровнем прокрастинации менее 10%, а с высоким – более 16 %. При этом почти 74 % испытуемых имеют средние показатели частоты прокрастинации.

Процентное соотношение студентов с высоким, низким и средним уровнем прокрастинации

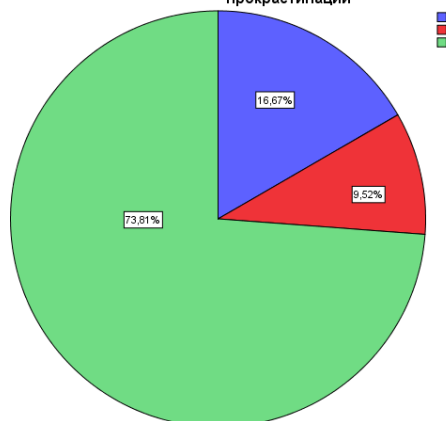


Диаграмма 2

Для изучения взаимосвязей между компонентами самоактуализации и прокрастинации нами был применен корреляционный анализ (по Спирмену).

Анализ показал наличие нескольких статистически достоверных связей между стремлением к самоактуализации и следующими факторами прокрастинации: «плохой перфекционизм» ($r=-0,349$, $p=0,024$), «организованность» ($r=0,321$, $p=0,038$), «импульсивность» ($r=-0,382$, $p=0,012$) и «самоконтроль» ($r=0,432$, $p=0,004$).

Наибольшее число корреляций выявлено между проявлениями прокрастинации и компонентом самоактуализации «ориентация во времени», что, в принципе, ожидаемо, поскольку данная шкала позволяет измерить степень того, насколько человек живет настоящим, не откладывая жизнь «на потом», не прячась за своим

прошлым. Так, с ним связаны: «социальная тревожность» ($r=-0,381$, $p=0,013$), «лень» ($r=-0,381$, $p=0,013$), «вызов» ($r=-0,332$, $p=0,031$), «плохой перфекционизм» ($r=-0,395$, $p=0,010$), «организованность» ($r=0,522$, $p=0,000$), «импульсивность» ($r=-0,447$, $p=0,003$) и «самоконтроль» ($r=0,575$, $p=0,000$). Чем более мнительным и неуверенным в себе является человек, чем глубже он погружен в прошлые переживания и неадекватно его стремление к достижениям, тем вероятнее то, что причиной его прокрастинации будут выступать такие факторы, как «социальная тревожность», «лень», «вызов», «плохой перфекционизм» и «импульсивность», и ниже вероятность, что причиной прокрастинации станут такие личностные качества, как самоконтроль, предполагающий сильное желание достичь успеха, и организованность, подразумевающая тщательную подготовку к выполнению поставленных задач.

Корреляционный анализ показал, что чем более психологически здорова личность, внутренне свободна и независима, чем более общительна и способна к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими, тем реже у неё можно наблюдать прокрастинацию.

Такая личностная особенность, как социальная тревожность, взаимосвязана с ориентацией во времени, автономностью и контактностью: при наличии выраженной тревожности в ситуации необходимости взаимодействия с другими людьми для обеспечения высокой эффективности собственной деятельности индивид с большей вероятностью будет характеризоваться как мнительный, живущий прошлым, неуверенный в себе, имеющий завышенное стремление к достижениям, нуждающийся в постоянной поддержке и не умеющий выстраивать отношения. Наличие указанных корреляционных связей может рассматриваться как показатель целостности личности исследованных нами студентов.

Далее довольно тесная связь на высоком уровне статистической достоверности выявлена между ленью и таким показателем самоактуализации, как контактность, причём, чем более ленив человек, тем ниже его способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими, тем более он ригиден и не уверен в своей привлекательности как партнер для общения в глазах других людей.

Наибольшее количество отрицательных связей с проявлениями самоактуализации было выявлено с таким фактором прокрастинации, как «плохой перфекционизм». Анализ показал, что страх оценки другими, постоянное недовольство выполненной работой, выраженная мотивация избегания неудач могут выступать как возможные факторы, препятствующие стремлению к самоактуализации, жизни «здесь и сейчас», проявлению таких характеристик самоактуализации, как «внутренняя, или позитивная свобода», готовность к установлению доброжелательных отношений с другими и способность к адекватному самовыражению в общении.

Следует отметить, что в ходе анализа не было выявлено ни одного значимого коэффициента корреляции между стремлением к самоактуализации, ее основными составляющими и личностным фактором прокрастинации «избегание неудач». То есть, отвлекаемость от выполняемой работы не оказывает значимого влияния на самоактуализацию личности.

Умение правильно организовать свою жизнь коррелирует с самопониманием, которое свидетельствует о чувствительности человека к своим потребностям и желаниям и свободе от психологической защиты, закрывающей личность путь к собственной сущности, то есть, чем более внимателен индивид к своим внутренним ощущениям, тем лучше у него получается организовать и распланировать свою жизнь.

Импульсивность в принятии решений и совершении поступков отрицательно связана со стремлением к самоактуализации, «ориентацией во времени», «ценностями самоактуализации» и «аутосимпатией», представляющей собой хорошо осознаваемую позитивную Я-концепцию.

Самоконтроль, выступающий как обратная сторона прокрастинации, положительно связан со стремлением к самоактуализации, ценностями самоактуализации и на очень высоком уровне достоверности – со шкалой ориентации во времени, то есть, чем сильнее желание человека достигнуть успеха в жизни и лучше контроль за выполнением своей работы, тем выше вероятность того, что он не откладывает жизнь на потом, то есть не склонен к прокрастинации.

Не выявлено взаимосвязей между характеристиками прокрастинации и такими компонентами самоактуализации, как «взгляд на природу человека» и «креативность». Прокрастинация не связана творческим отношением к жизни и с верой в то, что люди от природы доброжелательны и честны и заслуживают хорошего к себе отношения.

Вывод

Таким образом, проведенный анализ корреляционных связей между проявлениями прокрастинации и компонентами самоактуализации показал, что неумение

жить сегодняшним днём, откладывание жизни «на потом» связана с такими характеристиками прокрастинации, как высокий уровень социальной тревожности, лени, получение удовольствия от выполнения заданий в последний момент, страх оценки другими, постоянное недовольство собой, мотивация избегания неудачи и импульсивность при принятии решений без достаточного контроля со стороны сознания.

Литература

1. Аристотель. *Этика*. Москва: АСТ, 2020. 416 с.
2. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.psylib.ukrweb.net/books/psynitez/index.htm> (дата обращения 10.03.2024).
3. Бахтин М. М. *Эстетика словесного творчества*. М., 1979. С. 332.
4. Бердяев Н. А. *Судьба России*. Избранное. Ростов-на-Дону, 1997. С. 247-256.
5. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121-131.
6. Зверева М. В. Адаптация опросника PASS на российской выборке // *Психологическая наука и образование*. 2015. Т. 20. № 1. С. 79-84.
7. Ильин Е. П. *Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень*. СПб.: Питер, 2011.
8. Кант И. *Сочинения: в 6 т: пер. с нем.* М.: Мысль, 1965. Т. 4. Ч. 1. 544 с.
9. Коменский Я. А. *Избранные педагогические сочинения: в 2 т.* М.: Педагогика, 1982. Т. 1.
10. Маслоу А. *Самоактуализация*. Текст // *Психология личности* / Под. ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 108-118.

11. Песталоцци И. Г. *Письма г-на Песталоцци г-ну Н. Э. Ч. о воспитании бедной сельской молодежи*. Педагогическое наследие: Я. А. Коменский, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци. М.: Педагогика, 1988.
12. Платон. *Диалоги с Сократом*. М.: АСТ, 2023. 352 с.
13. Роджерс К. *Гуманистическая и трансперсональная психология: хрестоматия* / сост. К. В. Сельченко. Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. 592 с.
14. Хайдеггер М. *Работы и размышления разных лет*. М., 1993.
15. Burka J.B., Yuen L.M. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983.
16. Ellis A., Knaus W.J. *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books, 1977.
17. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. № 31. Pp. 487-500.
18. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. № 133(1). Pp. 65-94.

References

1. Aristotle. *Etika* [Etique]. Moscow: ACT, 2020. 416 p. (In Russian)
2. Assagioli R. *Psikhosintez: teoriya i praktika* [Psychosynthesis: Theory and practice]. [Electronic resource]. Mode of access: <http://www.psylib.ukrweb.net/books/psynitez/index.htm> (accessed: 10.03.2024).
3. Bakhtin M. M. *Estetika slovesnogo tvorchestva* [Aesthetic of the verbal art]. Moscow, 1979. P. 332. (In Russian)
4. Berdyaev N. A. *Sudba Rossii. Izbrannoe* [The Fate of Russia. Chosen moments]. Rostov-na-Donu, 1997. Pp. 247-256. (In Russian)

5. Varvaricheva Y. I. *Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya* [The phenomenon of procrastination: troubles and perspectives of the research]. *Questions of psychology*. 2010. No. 3. Pp. 121-131. (In Russian)
6. Zvereva M. V. *Adaptatsiya oprosnika PASS na rossijskoj vyborke* [Adaptation of PASS questionnaire on Russian auditory]. *Psychological science and education*. 2015. Vol. 20. No. 1. Pp. 79-84. (In Russian)

7. Ilyin E. P. *Rabota i lichnost. Trudogolizm, perfektsionizm, len* [Work and Personality. workaholism, perfectionism, laziness]. Saint-Petersburg: Peter, 2011. (In Russian)

8. Kant I. *Sochineniya: v 6 t* [Essays: in 6 t: translation from german]. Moscow: Thought, 1965. Vol. 4. P. 1. 544 p. (In Russian)

9. Komenskiy Y. A. *Izbrannye pedagogicheski sochineniya* [Favorite pedagogic essays: in 2 t.]. Moscow: Pedagogics, 1982. Vol. 1. (In Russian)

10. Maslow A. *Samoaktualizatsiya. Tekst* [Self-Actualization Text]. Personal Psychology. Prepared by redaction. Yuliya Gippenreyter, A. A. Puzirey. Moscow: redaction of MSY, 1982. Pp. 108-118. (In Russian)

11. Pestalozzi I. G. *Pisma g-na Pestalotstsi g-nu N. E. CH. o vospitanii beDnoj selskoj molodezhi. Pedagogicheskoe nasledie* [Letters from sir Pestalozzi to N. E. C. about educating poor rural youth]. Pedagogic Heritage: Y. A. Komenskiy, John Locke, J-J Russo, I. G. Pestalozzi. Moscow: Pedagogics, 1988. (In Russian)

12. Platon. *Dialogi s Sokratom* [Dialogues with Socrates]. Moscow: ACT, 2023. 352 p. (In Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Омарова Марина Карахановна, кандидат психологических наук, доцент, кафедра общей и социальной психологии, Дагестанский государственный университет, Махачкала, Россия; e-mail: ma-kaom@mail.ru

Принята в печать 18.04.2024 г.

13. Rogers K. *Gumanisticheskaya i transpersonalnaya psikhologiya: khrestomatiya* [Humanistic and transpersonal psychology: chrestomathy]. Comp. K. V. Selchyonok. Mg.: Harvest; Moscow: ACT, 2000. 592 p. (In Russian)

14. Heidegger M. *Raboty i razmyshleniya raznykh let* [Working and thinking of different times]. Moscow, 1993. (In Russian)

15. Burka J. B., Yuen L. M. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983. (In Russian)

16. Ellis A., Knaus W. J. *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books, 1977. (In Russian)

17. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. No 31. Pp. 487-500. (In Russian)

18. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. No 133(1). Pp. 65-94. (In Russian)

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Affiliations

Marina K. Omarova, Ph. D. (Psychology), assistant professor, the chair of General and Social Psychology, Dagestan State University, Makhachkala, Russia; e-mail: ma-kaom@mail.ru

Received 18.04.2024.