

УДК 159.9

DOI: 10.18384/2310-7235-2021-3-24-38

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И ЛОКУСА КОНТРОЛЯ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Михайлова И. В., Жаркова Ю. П.

Ульяновский государственный университет

432000, Ульяновская обл., г. Ульяновск, ул. Льва Толстого, д. 42, Российская Федерация

Аннотация

Цель проведённого эмпирического исследования – выявить особенности самоактуализации и локуса контроля у студентов с разным уровнем прокрастинации. Обуславливается такая цель тем, что для достижения высокого уровня жизни необходимо проявлять большую активность, а с современным ритмом жизни время становится тем ресурсом, которого постоянно не хватает. Однако далеко не все способны придерживаться такого быстрого ритма жизни, и на пути к достижению успеха у таких людей лежит прокрастинация – феномен, с каждым годом набирающий обороты.

Процедура и методы. В исследовании использовались следующие диагностические методы: «Шкала общей прокрастинации» К. Лэя (“General Procrastination Scale”; “GPS”) в адаптации О. С. Виндекер и М. В. Останиной – для выявления склонности к прокрастинации; тест-опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» («МУН») А. А. Реана – для определения ведущей мотивации; «Опросник самоактуализации личности» («САМОАЛ») А. В. Лазукина в адаптации Н. Ф. Калиной – для выявления выраженности самоактуализации; опросник «Уровень субъективного контроля» («УСК») Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, А. М. Эткинды – для определения ведущего локуса контроля. В исследовании также использовались математические методы статистической обработки информации: методы описательной статистики и статистический U-критерий.

Результаты. По результатам сравнительного анализа студентов с разным уровнем прокрастинации было выявлено, что для прокрастинаторов характерны мотивация избегания, низкий уровень самоактуализации и экстернальный локус контроля. В то время как студенты, не склонные к прокрастинации, характеризуются высокой интернальностью, обладают выраженной мотивацией успеха и более высокими показателями самоактуализации.

Теоретическая и/или практическая значимость. Результаты исследования могут быть полезны психологу при работе с людьми, имеющими склонность к прокрастинации, испытывающими трудности с самоорганизацией, целеполаганием и самореализацией.

Ключевые слова: прокрастинация, самоактуализация, локус контроля, мотивация достижения, студенты

THE FEATURES OF SELF-ACTUALIZATION AND LOCUS OF CONTROL IN STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PROCRASTINATION

I. Mikhailova, Yu. Zharkova

Ulyanovsk State University

42, Lva Tolstogo ul., Ulyanovsk 432000, Ulyanovsk Region, Russian Federation

Abstract

Aim. To reveal the peculiarities of self-actualization and locus of control in students with different level of procrastination. This aim is determined by the fact that to achieve a high standard of living it is necessary to be more active. But modern tempo of life makes time to be the resource that is constantly in short supply. However, few people are able to keep to such a fast pace of life and procrastination, phenomenon spreading more and more every year, interferes with such people's life success.

Methodology. The study used the following diagnostic methods: K. Lay's General Procrastination Scale (GPS) adapted by O.S. Windecker and M.V. Ostanina – to identify procrastination tendencies; questionnaire test "Motivation for success and fear of failure" by A.A. Rean – to determine the leading motivation; personality self-actualization questionnaire by A.V. Lazukina, adapted by N.F. Kalina – to identify the severity of self-actualization; questionnaire "The level of subjective control" by E.F. Bazhin, E.A. Golyonkin, A.M. Etkind – to determine the leading locus of control. The study also used mathematical methods of statistical processing of information: descriptive statistics methods and Mann–Whitney U-test.

Results. According to the comparative analysis of students with different levels of procrastination it was revealed that procrastinators are characterized by avoidance motivation, a low level of self-actualization and an external locus of control. At the same time, students who are not prone to procrastination are characterized by high internality, have a high level of motivation for success and higher rates of self-actualization.

Research implications. The results of the study can be useful for a psychologists in working with people who have a procrastination tendency, who have difficulties with self-organization, goal-setting and self-realization.

Keywords: procrastination; self-actualization; locus of control; achievement motivation; students

Введение

С каждым годом в современном обществе становится всё более актуальной проблема прокрастинации как тенденции к постоянному откладыванию важных и значимых дел, которая в дальнейшем приводит к негативным последствиям для человека и отрицательно влияет на качество жизни. Наиболее часто феномен прокрастинации встречается у молодых людей, в особенности у студентов, хотя именно в этом возрасте у человека есть мак-

симальное количество возможностей для развития и достижения успехов, которые зачастую оказываются упущенными. Важную роль в процессе самореализации играют способность управлять собой, брать на себя ответственность за свои действия, а также наличие мотивации достижения, которая стимулирует человека к построению целей и планомерному их осуществлению. Обладание данными качествами повышает возможность достичь самоактуализации, в полной

мере реализовав весь свой потенциал и обеспечив себе высокий уровень жизни, что так ценится в современном обществе.

Теоретический обзор

Термин «прокрастинация» появился в науке относительно недавно и всё ещё не обрёл единого определения. Психологи П. Стил и К. Лэй дают схожие определения, подразумевая под прокрастинацией добровольное иррациональное откладывание человеком своих запланированных действий, несмотря на то, что оно неизбежно приведёт к негативным последствиям [4]. Исходя из анализа взглядов различных авторов, можно выделить несколько главных особенностей феномена прокрастинации: 1) осознанность – т. е. человек сознательно принимает решение избежать выполнения деятельности; 2) иррациональность – т. е. постоянный перенос задач на более поздний срок без разумных оснований, приводящий, как правило, к негативным последствиям; 3) эмоциональные переживания – чувство внутреннего дискомфорта при откладывании деятельности, но неспособность совладать с собой и начать действовать [12]; 4) добросовестность; 5) импульсивность; 6) потребность в достижении цели; 7) склонность к скуке; 8) организованность [22]. Таким образом, прокрастинация сопровождается негативными переживаниями и не позволяет человеку расслабиться, держит в напряжении и заставляет испытывать тревогу из-за имеющихся обязанностей, которые он должен выполнить, но постоянно откладывает.

Первую классификацию видов прокрастинации предложил Н. Милграм

в 1993 г. Он выделил 5 видов прокрастинации: 1) бытовая (ежедневная) – откладывание домашних, рутинных дел; 2) прокрастинация в принятии решений (в т. ч. незначительных); 3) невротическая – откладывание принятия важных решений (создание семьи, выбор профессии); 4) компульсивная – сочетание поведенческой прокрастинации и откладывания принятия решений; 5) академическая – избегание учебной деятельности, связанной с выполнением учебных заданий, подготовкой к экзаменам [2].

В настоящее время наибольшее количество исследований посвящается изучению академической прокрастинации, поскольку студенты наиболее подвержены избеганию выполнения заданий. Согласно исследованиям А. Эллиса и Б. Кнауца, периодически откладывают дела от 80 до 95% учащихся высших учебных заведений, при этом около 75% считают свою прокрастинацию хронической, и почти 50% студентов систематически избегают выполнения важных дел, тем самым сталкиваясь с проблемами [4]. Такая серьёзная подверженность прокрастинации ухудшает качество образования студентов, препятствует формированию важных личностных качеств и профессиональных навыков, а в дальнейшем создаёт трудности при трудоустройстве и ведёт к ухудшению качества жизни в целом.

Студенты, подверженные прокрастинации, упускают множество возможностей для развития, тем самым оказываясь неспособными реализовать весь свой потенциал и добиться успехов. Однако стремление к развитию, самосовершенствованию и наиболее полному раскрытию своих

способностей, согласно мнению представителей гуманистической психологии, является главным мотивом личности и обозначается термином «самоактуализация». К. Гольдштейн считал, что в любом здоровом организме есть стремление к раскрытию своей сущности, и этот процесс неизбежно сопровождается преодолением препятствий внешнего мира. К. Роджерс говорил об самоактуализации как о направленности, присущей любому живому организму, что проявляется в стремлении к росту, созреванию, развитию. Оба автора видят в самоактуализации общепсихологический субстрат личности [9; 21].

Согласно теории мотивации А. Маслоу, у человека на уровне инстинктов существует 5 базовых потребностей, расположенных в иерархическом порядке: физиологические потребности (пища, сон, половое влечение); потребность в безопасности (защищенность); социальные потребности (общение, любовь, забота); потребность в уважении и признании и потребность в самоактуализации. Главная идея этой теории состоит в том, что пока не будут удовлетворены наиболее базовые потребности, невозможно будет перейти к удовлетворению потребностей более высокого уровня. А. Маслоу также выделяет 2 типа мотивации: дефицитарную мотивацию и мотивацию роста. Первый тип характерен для людей, не достигших самоактуализации: они стремятся к удовлетворению низших потребностей и снятию напряжения. Мотивацией роста обладают люди, находящиеся в процессе удовлетворения метапотребностей: они постоянно находятся в поиске нового, расширяют

границы познания и стремятся к реализации своих скрытых возможностей. Таких людей можно назвать самоактуализирующимися личностями [9].

Обобщая свои базовые идеи, А. Маслоу предлагает следующие характеристики самоактуализирующихся людей: эффективное восприятие реальности; принятие себя, других и природы; непосредственность и естественность; сосредоточенность на проблеме; независимость; автономию; свежесть восприятия; пиковые переживания; общественный интерес; глубокие отношения; демократичность; разделение средств и целей; философское чувство юмора; креативность; сопротивление окультуриванию [11].

В контексте саморазвития актуальным является изучение такого вида мотивации, как мотивация достижения. Впервые термин «мотив достижения» выделил Г. Мюррей в 1930-е гг. Он понимал под этим способность справляться с чем-либо трудным, преодолевать препятствия и достигать высокого уровня, превосходить самого себя и других. Немецкий психолог Х. Хекхаузен определяет мотивацию достижения как попытку человека сохранить или увеличить свои способности в тех видах деятельности, где можно применить критерий успешности [18]. Наряду с этим выделяют также и мотивацию избегания, при которой деятельность человека побуждается внешними факторами, в числе которых возможное наказание или общественное осуждение. От преобладания мотивации достижения или мотивации избегания зависят успешность человека и уровень его развития. Если ведущим является внешний мотив из-

бежать наказания либо порицания со стороны окружающих, то человек будет ограничиваться выполнением того минимума задач, которые перед ним ставит общество. Говорить о самоактуализации можно лишь тогда, когда у человека преобладает внутренняя мотивация достижения. В этом случае он стремится ставить перед собой новые цели, ему интересно освоение новых сфер деятельности, и его активность побуждается не столько внешними факторами, сколько внутренним желанием стать лучше.

На появление прокрастинации также влияют способность человека брать ответственность за свои действия, уровень саморегуляции и самоорганизации, что тесно связано с понятием «локус контроля». В науку данный термин ввёл американский психолог Дж. Роттер и понимал под этим наиболее общие ожидания человека относительно внешнего или зависящего от него самого подкрепления. Согласно концепции автора, люди устанавливают связь между собственными действиями и полученными результатами, делая определённые выводы: кто-то имеет склонность связывать достижения или неудачи с внешними факторами (удачей, судьбой, влиянием других людей), а кто-то принимает ответственность на себя и объясняет ситуацию с позиции особенностей своего характера, поведения, наличия или отсутствия определённых способностей. Таким образом, под локусом контроля обычно понимают то, в чём человек склонен видеть главный источник управления собственной жизнью – во внешней среде либо в самом себе. Выделяют два вида локуса контроля – экстернальный и интерналь-

ный. Экстернальный локус контроля характерен для тех людей, которые ориентируются на внешние факторы, интернальный – для тех, кто привык искать причины прежде всего в своём поведении [14].

Анализ современных исследований

Многие современные исследования посвящены изучению индивидуально-личностных особенностей студентов, способствующих появлению прокрастинации. Ряд исследований указывает на то, что для прокрастинаторов характерна низкая самооценка и негативное самоотношение [15; 19], отмечаются их повышенная тревожность, использование регрессии как механизма психологической защиты и копинг-стратегии «бегство – избегание» [13]. Помимо этого, было выявлено, что прокрастинаторы обладают низким уровнем удовлетворённости жизнью, а также редко чувствуют себя счастливыми [17]. Широко изучается связь прокрастинации с мотивацией достижения студентов. Результаты исследований показывают, что у учащихся с высокой мотивацией достижения обнаруживается низкая склонность к откладыванию дел, тогда как у учащихся с ведущей мотивацией избегания тенденция к откладыванию выражена на среднем и высоком уровнях [8; 10]. При исследовании локуса контроля установлено, что прокрастинаторам свойственен экстернальный локус контроля, в то время как лица, не склонные к прокрастинации, обладают высокими показателями интернальности в разных сферах жизнедеятельности [1; 6].

По результатам изучения взаимосвязи между прокрастинацией и са-

моактуализацией было установлено, что склонность к самосовершенствованию связана с уровнем самоуважения, самопринятия, автономности, ценностной ориентацией, спонтанностью, сензитивностью и креативностью личности [7]. Помимо этого, отмечается большое влияние временной ориентации студентов, определяющей, насколько личность зациклена на прошлом и способна к построению жизненных планов на будущее [5].

Таким образом, изучение прокрастинации и факторов, способствующих её появлению, выступает актуальным в контексте исследования способности личности к самоактуализации и достижению значимых успехов в жизни. Основываясь на анализе литературы и результатах исследований, в качестве **гипотезы** мы предположили, что высокий уровень прокрастинации студентов связан с преобладанием экстернального локуса контроля, низкой мотивацией достижения, и он неизбежно будет приводить к недостаточно выраженной самоактуализации. **Цель** данной работы заключается в изучении особенностей самоактуализации и локуса контроля у студентов с разными уровнями прокрастинации.

Методики и выборка исследования

Исследование проводилось на базе Ульяновского государственного университета и Ульяновского государственного педагогического университета. В тестировании принимали участие студенты различных направлений подготовки, в числе которых «Психология», «Медицина», «Политология», «Социология», «Иностранный (английский) язык», «Исто-

рия», «Русский язык и литература». Всего были протестированы 45 человек в возрасте от 18 до 23 лет. Женская выборка составила 30 человек, мужская – 15 человек.

Для проведения исследования использовали 4 методики: 1) «Шкала общей прокрастинации К. Лэя» («GPS») в адаптации О. С. Виндекера и М. В. Останиной – для выявления склонности к прокрастинации [3]; 2) опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» («МУН») А. А. Реана – для определения ведущей мотивации [16]; 3) «Опросник самоактуализации личности» («САМОАЛ») А. В. Лазукина в адаптации Н. Ф. Калиной – для выявления выраженности самоактуализации [20]; 4) опросник «Уровень субъективного контроля» («УСК») Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, А. М. Эткинда – для определения ведущего локуса контроля [20]. Для статистической обработки данных при сравнении результатов разных групп использовался «U-критерий» Манна–Уитни.

Результаты исследования

При обработке результатов тестирования по методике выявления прокрастинации К. Лэя (GPS) были выявлены 13 студентов с высокой выраженностью прокрастинации (29%), 18 человек – со средним уровнем (40%) и 14 человек, не склонных к откладыванию деятельности (31%). Все испытуемые были разделены на две группы – на студентов, имеющих низкий и средний уровень прокрастинации (1 группа), и студентов с высокой склонностью к откладыванию деятельности (2 группа). В основу данного разделения было положено стремле-

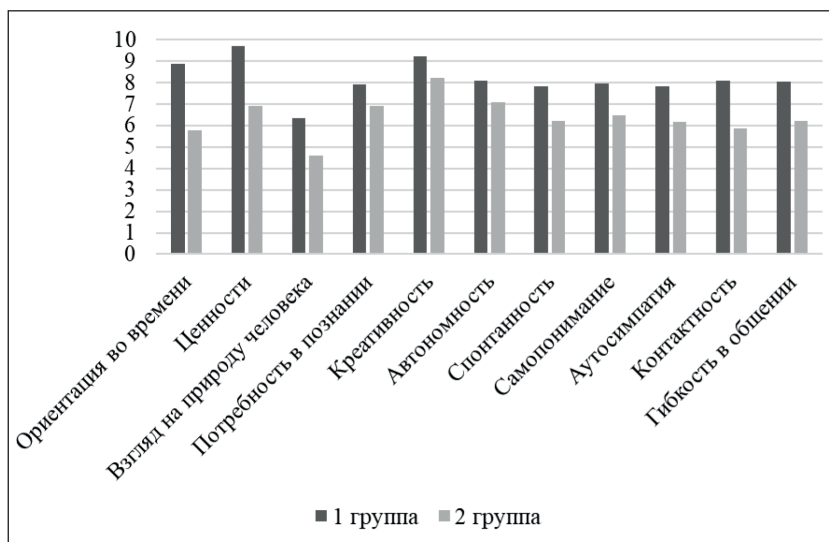


Рис. 1 / Fig. 1. Показатели самоактуализации у студентов с разным уровнем прокрастинации / Indicators of self-actualization of students with different levels of procrastination

Источник: составлено авторами.

ние сравнить студентов, постоянно откладывающих свою деятельность, и студентов, которые прибегают к откладыванию лишь иногда, что не оказывает на их жизнедеятельность серьёзного влияния. Таким образом, первая группа характеризуется более высокой способностью к самоорганизации – эти студенты, как правило, откладывают выполнение тех дел, которые не являются для них первостепенно значимыми, и при необходимости без особых затруднений приступают к деятельности. Вторая группа студентов, напротив, испытывает наибольшие трудности в выполнении учебных задач, постоянно испытывает тревогу и откладывает процесс подготовки, что неизбежно сказывается на их продуктивности и успеваемости.

При анализе показателей мотивации студентов были выявлены статистически значимые различия между двумя группами: у студентов, не

склонных к прокрастинации, наблюдается более выраженная мотивация успеха, в то время как прокрастинаторы обладают либо средними показателями мотивации, либо выраженной мотивацией избегания неудачи ($U=40$, $p \leq 0,01$). По результатам диагностики самоактуализации были получены статистически значимые различия между группами как в общем уровне самоактуализации ($U=66$, $p \leq 0,01$), так и по нескольким отдельным шкалам. Согласно полученным данным, группа студентов, не обладающих склонностью к прокрастинации, имеет более высокий уровень самоактуализации, чем группа тех студентов, которые регулярно откладывают свою деятельность. Различия в показателях самоактуализации по отдельным шкалам наглядно представлены на рис. 1.

Наиболее значимые различия были получены по шкалам «Ориентация во времени» ($U=78$, $p \leq 0,01$), «Ценности»

($U=101$, $p \leq 0,01$) и «Контактность» ($U=89,5$, $p \leq 0,01$). Было выявлено, что студенты без склонности к прокрастинации обладают более высоким уровнем временной компетентности, более развитыми коммуникативными способностями и общительностью, а также большей выраженностью самоактуализационных ценностей, нежели студенты-прокрастинаторы.

Статистически достоверные различия были обнаружены по шкалам «Взгляд на природу человека» ($U=137,5$, $p \leq 0,05$), «Спонтанность» ($U=131,5$, $p \leq 0,05$), «Аутосимпатия» ($U=140$, $p \leq 0,05$), «Гибкость в общении» ($U=114,5$, $p \leq 0,05$). Студенты без склонности к прокрастинации демонстрируют более высокие показатели, нежели прокрастинаторы. Для них характерны более высокий уровень спонтанности, что позволяет проявлять большую естественность и лёгкость в поведении, более высокую гибкость общения, способствующую самораскрытию и доверительности коммуникации, а также наличие позитивной «Я-концепции», что проявляется в наличии устойчивой адекватной самооценки. Помимо этого, студенты данной группы обладают положительным взглядом на природу людей, верят в возможность установления доверительного общения. Прокрастинаторы, в свою очередь, проявляют меньшую уверенность в себе, менее спонтанны и гибки в поведении и общении, а также скептически и настороженно относятся к людям, испытывают трудности с проявлением доверия.

По шкалам «Потребность в познании», «Креативность», «Автономность», «Самопонимание» значимых различий обнаружено не было.

Обе группы студентов обладают достаточно выраженным стремлением к знаниям, что может объясняться осознанным выбором специальности и интересом к учебно-профессиональной деятельности. Было также выявлено, что в обеих группах многие студенты обладают высоким уровнем автономности и самопонимания, что характеризует их как независимых, свободных личностей, достаточно хорошо разбирающихся в себе и способных к распознаванию своих истинных желаний и потребностей. Это может быть связано с тем, что современная молодёжь воспитывается в атмосфере индивидуализма и менее подвержена влиянию социума. Помимо этого, многие студенты имеют высокий уровень креативности, что может объясняться тем, что студенческая выборка состояла преимущественно из представителей гуманитарных направлений, а они, как правило, имеют более высокие творческие способности. Таким образом, данные показатели в меньшей степени зависят от прокрастинации, обуславливаясь в большей вероятности социальной средой и индивидуальными особенностями студентов.

По результатам диагностики локуса контроля было выявлено, что студенты-прокрастинаторы обладают значительно более низким уровнем субъективного контроля над ситуациями, нежели студенты без склонности к прокрастинации ($U=88,5$, $p \leq 0,01$). Интернальность прокрастинаторов оказалась сниженной по всем шкалам методики (рис. 2). Как видно на рис. 2, наибольшие различия наблюдаются в отношении к достижениям ($U=115$, $p \leq 0,05$) и неудачам ($U=120,5$, $p \leq 0,05$). Студенты, не склонные к прокрасти-

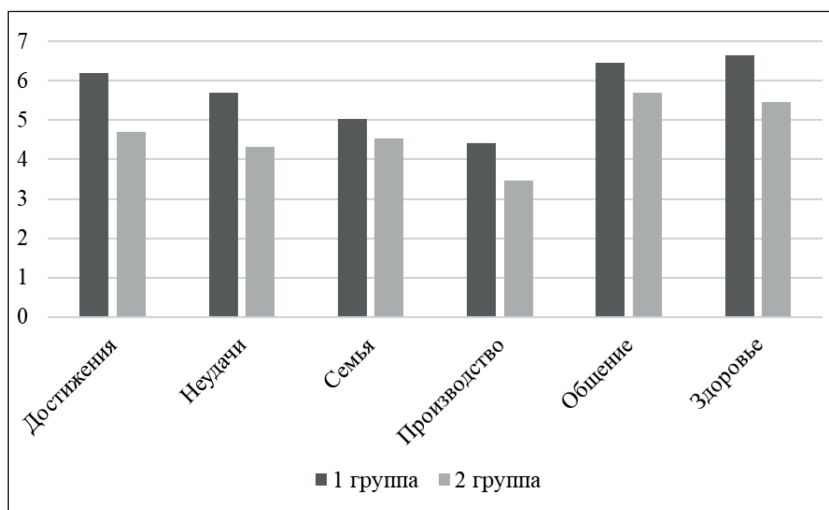


Рис. 2 / Fig. 2. Показатели интернальности у студентов с разным уровнем прокрастинации / Indicators of internality of students with different levels of procrastination

Источник: составлено авторами.

нации, считают достижения результатом собственных усилий, они уверены в своей способности добиваться поставленных целей. В случае неудач берут ответственность за случившееся на себя и не склонны обвинять исключительно внешние обстоятельства. Студенты-прокрастинаторы, в свою очередь, не верят в собственные возможности стать успешными, и свои достижения объясняют помощью других людей или удачным стечением обстоятельств. В объяснении неудач они также склонны обвинять внешние факторы (например, других людей, невезение), снимая с себя ответственность за случившееся.

Наиболее низкий уровень интернальности в обеих группах наблюдается в аспекте производственных отношений, однако у прокрастинаторов он всё ещё значимо ниже, чем в другой группе студентов ($U=135,5$, $p \leq 0,05$). Такие результаты означают, что большинство студентов в выборке склонны считать, что достижение карьерных

успехов во многом зависит не столько от их усилий, сколько от руководителя, удачного стечения обстоятельств и коллег по работе. Это может быть связано с тем, что у многих студентов ещё не полностью сформирован образ дальнейшей профессиональной деятельности и отсутствует чёткое представление о том, что будет необходимо для достижения карьерных успехов.

Статистически достоверные различия были получены и по шкалам интернальности в сферах межличностных отношений ($U=130$, $p \leq 0,05$) и здоровья ($U=129,5$, $p \leq 0,05$). Но, несмотря на это, стоит отметить, что в обеих группах студентов показатели интернальности по этим аспектам достаточно высокие. Это означает, что многие студенты, в том числе и прокрастинаторы, осознают свою причастность к построению их отношений с окружающими и необходимость прилагать усилия по налаживанию общения. Помимо этого, многие ответственно подходят к своему здоровью и считают, что их время-

провожение в значительной степени влияет и на появление заболеваний, и на собственное выздоровление. В случае интернальности в сфере семейных отношений значимых различий получено не было. Большинство студентов обладают средним уровнем контроля в данном аспекте и считают, что в семейных отношениях ответственность за происходящее несут все члены семьи и в одинаковой степени влияют на семейное благополучие. Таким образом, уровень субъективного контроля в отношении семьи в меньшей степени зависит от прокрастинации, обуславливаясь конкретными социальными условиями и семейной ситуацией каждого отдельного студента.

Проведённое исследование позволяет нам сделать вывод, что прокрастинаторы имеют достаточно низкую самооценку, испытывают трудности во взаимоотношениях с окружающими, а также настороженно и враждебно относятся к социуму. Это не только не позволяет им вести себя естественно и раскованно, но и препятствует установлению доброжелательных и тесных взаимоотношений, тогда как именно эти характеристики являются одними из базовых для самоактуализации личности. Помимо этого, они имеют тенденцию заикливаться на прошлом, что не позволяет им полноценно проживать текущие моменты жизни и строить осмысленные планы на будущее. В совокупности с низким уровнем мотивации достижения такие студенты оказываются менее инициативными и целеустремлёнными, предпочитают пассивный образ жизни и не стремятся к самореализации. Экстернальный локус контроля делает прокрастинаторов пассивными, инфантильными,

неспособными принимать самостоятельные решения и управлять собой и своей жизнью. Необходимым условием для преодоления прокрастинации является самоконтроль.

Заключение

В ходе исследования нам удалось выявить следующие особенности:

1. Студенты без склонности к прокрастинации обладают выраженной мотивацией успеха, что позволяет им ставить цели и успешно достигать их, в то время как для прокрастинаторов характерна мотивация избегания неудачи, препятствующая проявлению любой инициативы и творческой активности.

2. Студенты-прокрастинаторы обладают недостаточно выраженной самоактуализацией. Для них характерны низкая временная компетентность, сниженный уровень аутосимпатии, гибкости в общении, спонтанности и контактности. Они также обладают негативным взглядом на природу человека и имеют низкую выраженность самоактуализационных ценностей. Студентам, не склонным к прокрастинации, свойственны более открытое и доброжелательное поведение, позитивный взгляд на жизнь, что определяется достаточно высокой степенью выраженности основных самоактуализационных ценностей.

3. Для студентов-прокрастинаторов характерен экстернальный локус контроля, в то время как студенты без склонности к прокрастинации обладают высокими показателями интернальности. Наибольшие различия наблюдаются в аспекте отношения к достижениям и неудачам. Прокрастинаторам с экстернальным локусом контроля оказывает-

ся намного сложнее принимать ответственность на себя и руководить своей жизнью самостоятельно, нежели студентам с высокой интернальностью.

Результаты проведённого исследования позволяют лучше понять, какие личностные особенности студентов способствуют прокрастинации, а какие помогают в достижении успеха. Полученные данные могут помочь психологу в работе с молодыми людьми, испытывающими трудности с самоорганизацией и самореализацией, неспособными ставить перед собой чёткие цели и добиваться их, а также не чувствующими удовлетворения от проживаемой жизни. Актуальной такая психологическая работа является уже со студенческого возраста, поскольку, чем раньше студент справится с данными проблемами, тем больше у него будет шансов стать квалифицированным специалистом в своём деле и достичь благополучия во всех сферах жизни.

При индивидуальной работе с такими клиентами психологу необходимо

обратить внимание на особенности самооценки и характер взаимодействия человека с ближайшим окружением. Стоит учесть семейную ситуацию, стиль воспитания, выявить возможное наличие негативного прошлого опыта, который мог повлиять на самооценку и уровень активности. Важно устранить у клиента неадекватные установки, связанные с уверенностью в своей несостоятельности, научить бороться со страхом осуждения, тревогой и нерешительностью, сформировать навыки саморегуляции, самоконтроля и целеполагания. Помимо этого, необходимо способствовать устранению предвзятости и недоверия к людям, снятию блоков и различного рода защитных механизмов, препятствующих естественному и гармоничному сосуществованию в социуме и выстраиванию тесных и глубоких взаимоотношений.

*Статья поступила
в редакцию 05.07.2021*

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакшутова Е. В., Долгушина К. Е., Жданова Л. Г. Самоорганизация деятельности студентов с разным локусом субъективного контроля // Развитие человека в современном мире. 2019. № 1. С. 71–80.
2. Бородина Л. Ф. Представление о прокрастинации в зарубежных исследованиях // Человеческий капитал. 2019. № 6-2 (126). С. 207–211.
3. Виндекер О. С., Останина М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lau (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 1 (30). С. 116–126.
4. Вольнич Я. С., Яценко Т. Е. Прокрастинация как психологический феномен современного общества // Молодёжь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии. 2017. № 2. С. 22–26.
5. Воронова Т. А., Дубровина С. В., Чепурко Ю. В. Взаимосвязь самоактуализации с мотивационной направленностью личности у студентов медицинского вуза // Инновационные технологии в фармации: сборник научно-методических трудов / под ред. Е. Г. Горячкиной. Иркутск: Иркутский государственный медицинский университет, 2020. С. 353–358.

6. Горелова Г. Г., Батурина Н. В., Жаркова С. В. Показатели локуса контроля в связи спредикацией поведения по типу «Прокрастинация» // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 403–408.
7. Григоричева И. В., Сухорукова А. А. Прокрастинация и самоактуализация у студентов педагогического высшего учебного заведения // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2018. № 4 (37). С. 76–79.
8. Ефремкина И. Н., Орлова А. И. Исследование уровня склонности к прокрастинации у студентов с различной направленностью мотивации // Сборники конференций НИЦ Социосфера: журнал. 2020. № 11. С. 137–141.
9. Ковалева К. В. Проблема самоактуализации личности в работах отечественных и зарубежных авторов // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2019. № 1 (45). С. 77–85.
10. Кривошеева А. С. Взаимосвязь прокрастинации и мотивации достижения успеха у студентов университета // Научно–практические исследования. 2020. № 10–2 (33). С. 14–18.
11. Леженина А. А. Современный университет как пространство самоактуализации студентов // Социально-педагогические технологии в социализации будущего профессионала: материалы III Всероссийской научно-практической конференции представителей академической науки и специалистов-практиков в области воспитательной деятельности в высшей школе / под ред. Ю. А. Тюриной. Хабаровск: Издательство Дальневосточного государственного университета путей сообщения, 2020. С. 7–11.
12. Лингурарь А. В. Прокрастинация как психологическая проблема // Психология и педагогика образования будущего: материалы Международной заочной научно-практической конференции / под ред. Е. В. Карповой. Ярославль: Издательство Ярославского государственного педагогического университета им. К. Д. Ушинского, 2017. С. 115–118.
13. Лингурарь А. В., Нижегородцева Н. В., Сольнин Н. Э. Индивидуально–психологические особенности студентов с разным уровнем прокрастинации // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы XXV Международной конференции, Северный Чарльстон, 22–23 июня 2020 г. Северный Чарльстон (США): Лулупресс, 2019. С. 47–49.
14. Михайлова Е. С. Некоторые аспекты теоретического анализа локуса контроля // Научный форум: педагогика и психология: материалы XXVII научной практической конференции / под ред. Н. А. Лебедевой. М.: Международный центр науки и образования, 2019. С. 105–108.
15. Петросян К. Т. Особенности Я-концепции студентов, склонных к прокрастинации [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований: сборник трудов Международной научно-практической конференции «XV Левитовские чтения», Москва, 15–16 апреля 2020 г.: в 3 т. / отв. ред.: Т. С. Комарова. М.: ИИУ МГОУ, 2020. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
16. Реан А. А. Психология изучения личности. СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. 288 с.
17. Сидоренко П. С. Особенности взаимосвязи прокрастинации и профессиональной мотивации студентов ВУЗа // Организация работы с молодёжью. 2019. № 5. С. 6–11.
18. Сулова А. С., Линденбой А. А. Мотивация достижения успеха у студентов ВУЗов // Мотивация и рефлексия личности: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов / под ред. Е. Н. Ткач. Хабаровск: Изд-во Тихоокеанского государственного университета, 2020. С. 277–281.

19. Ткач Е. Н. Феномен прокрастинации и его проявления у лиц с разным содержанием самоотношения // Человек в современном мире: кризис и глобализация: международная междисциплинарная коллективная монография / сост., ред. М. В. Бахтин, И. Э. Соколовская. М.: Энциклопедист–Максимум, 2020. С. 257–263.
20. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 362 с.
21. Эйгелис Г. В., Пальмова М. С. Факторы, влияющие на процесс самоактуализации личности в профессиональной деятельности // Актуальные проблемы экономики и менеджмента. 2016. № 4 (12). С. 80–83.
22. Steel P., Klingsieck K. B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited // Aust Psychologist. 2016. № 51 (1). P. 36–46.

REFERENCES

1. Bakshutova E. V., Dolgushina K. E., Zhdanova L. G. [Self-organization of students' activity with different locus of subjective control]. In: *Razvitie cheloveka v sovremennom mire* [Human's development in modern world], 2019, no. 1, pp. 71–80.
2. Borodina L. F. [The concept of procrastination in foreign studies]. In: *Chelovecheskij kapital* [Humanity's capital], 2019, no. 6-2 (126), pp. 207–211.
3. Vindeker O. S., Ostanina M. V. [Formal and meaningful analysis of C. H. Lay's general procrastination scale (on the example of a student sample)]. In: *Aktual'nye problemy psichologicheskogo znaniya* [Actual problems of psychological knowledge], 2014, no. 1 (30), pp. 116–126.
4. Vol'nich Ya. S., Yacenko T. E. [Procrastination as a psychological phenomenon of modern society]. In: *Molodyozh' i nauka: aktual'nye problemy pedagogiki i psichologii* [Youth and Science: Actual Problems of Pedagogy and Psychology], 2017, no. 2, pp. 22–26.
5. Voronova T. A., Dubrovina S. V., Chepurko Yu. V. [The relationship of self-actualization with the motivational orientation of the personality among students of a medical university]. In: Goryachkina E. G., ed. *Innovacionnye tekhnologii v farmacii* [Innovative technologies in pharmacy]. Irkutsk, Irkutskij gosudarstvennyj medicinskij universitet Publ., 2020, pp. 353–358.
6. Gorelova G. G., Baturina N. V., Zharkova S. V. [Locus of Control Indicators in Connection with the Spreading of Behavior by the "Procrastination" Type]. In: *Uchyonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2019, no. 4 (170), pp. 403–408.
7. Grigoricheva I. V., Suhorukova A. A. [Procrastination and self-actualization among students of a pedagogical higher educational institution]. In: *Vestnik Altajskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of Altai State Pedagogical University], 2018, no. 4 (37), pp. 76–79.
8. Efremkina I. N., Orlova A. I. [Investigation of the level of procrastination propensity among students with different orientations of motivation]. In: *Sborniki konferencij NIC Sociosfera* [Proceedings of conferences SIC Sociosphere], 2020, no. 11, pp. 137–141.
9. Kovaleva K. V. [The problem of personality self-actualization in the works of domestic and foreign authors]. In: *Zhurnal psichiatrii i medicinskoj psichologii* [Journal of Psychiatry and Medical Psychology], 2019, no. 1 (45), pp. 77–85.
10. Krivosheeva A. S. [The relationship between procrastination and success motivation among university students]. In: *Nauchno-prakticheskie issledovaniya* [Scientific and practical research], 2020, no. 10–2 (33), pp. 14–18.
11. Lezhenina A. A. [Modern university as a space for self-actualization of students]. In: Tyurina Yu. A., ed. *Social'no-pedagogicheskie tekhnologii v socializacii budushchego professionala: materialy III Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii predstavitelej akademicheskoy nauki i specialistov-praktikov v oblasti vospitatel'noj deyatel'nosti v vysshej shkole*

- [Socio-pedagogical technologies in the socialization of the future professional: materials of the III All-Russian scientific and practical conference of academic science representatives and practitioners in the field of educational activities in higher education]. Habarovsk, Dal'nevostochniy gosudarstvennyy universitet putej soobshcheniya Publ., 2020, pp. 7–11.
12. Lingurar' A. V. [Procrastination as a psychological problem]. In: Karpova E. V., ed. *Psihologiya i pedagogika obrazovaniya budushchego: materialy Mezhdunarodnoj zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Psychology and Pedagogy of Future Education: Materials of the International Correspondence Scientific and Practical Conference]. Yaroslavl', Yaroslavskii gosudarstvennii pedagogicheskii universitet Publ., 2017, pp. 115–118.
 13. Lingurar' A. V., Nizhegorodceva N. V., Solynin N. E. [Individual psychological characteristics of students with different levels of procrastination]. In: *Aktual'nye napravleniya fundamental'nyh i prikladnyh issledovaniy: materialy XXV Mezhdunarodnoj konferencii, Severnyj Charl'cton, 22–23 iyunya 2020 g.* [Actual directions of fundamental and applied research: materials of the XXV International conference, North Charleston, June 22–23, 2020]. North Charleston (USA), Lulupress Publ., 2019, pp. 47–49.
 14. Mihajlova E. S. [Some aspects of the theoretical analysis of the locus of control]. In: Lebedeva N. A., ed. *Nauchnyj forum: pedagogika i psihologiya: materialy XXVII nauchnoj prakticheskoy konferencii* [Scientific forum: pedagogy and psychology: materials of the XXVII scientific practical conference]. Moscow, Mezhdunarodnyj centr nauki i obrazovaniya Publ., 2019, p. 105–108.
 15. Petrosyan K. T. [Features of the self-concept of students prone to procrastination]. In: Komarova T. S., ex. ed. *Aktual'nye problemy teorii i praktiki psihologicheskikh, psihologo-pedagogicheskikh i pedagogicheskikh issledovaniy: sbornik trudov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «XV Levitovskie chteniya», Moskva, 15–16 aprelya 2020 g.* [Actual problems of theory and practice of psychological, psychological, pedagogical and pedagogical research: a collection of works of the International scientific and practical conference “XV Levitov readings”, Moscow, April 15–16, 2020]. Moscow: IIU MGOU Publ., 2020, 1 CD-ROM.
 16. Rean A. A. *Psihologiya izucheniya lichnosti* [Psychology of studies on personality]. St. Petersburg, Izd-vo Mihajlova V A. Publ., 1999. 288 p.
 17. Sidorenko P. S. [Features of the relationship between procrastination and professional motivation of university students]. In: *Organizaciya raboty s molodyozh'yu* [Organization of work with teenagers], 2019, no. 5, pp. 6–11.
 18. Suslova A. S., Lindenboj A. A. [Motivation to achieve success among university students]. In: Tkach E. N., ed. *Motivaciya i refleksiya lichnosti: aktual'nye voprosy teorii i praktiki* [Motivation and reflection of personality: topical issues of theory and practice]. Habarovsk, Tihookean. gos. un-t Publ., 2020, pp. 277–281.
 19. Tkach E. N. [Procrastination phenomena and its manifestation in people with different level of self-attitude]. In: Bakhtin M. V., Sokolovskaya I. E., eds., comps. *Chelovek v sovremennom mire: krizis i globalizaciya* [Man in the modern world: crisis and globalization]. Moscow, Enciklopedist–Maksimum Publ., 2020, pp. 257–263.
 20. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manujlov G. M. *Social'no-psihologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp* [Socio-psychological diagnostics of the development of personality and small groups]. Moscow, Institut Psihoterapii Publ., 2002. 362 p.
 21. Ejgelis G. V., Pal'mova M. S. [Factors influencing the process of personality self-actualization in professional activity]. In: *Aktual'nye problemy ekonomiki i menezhmenta* [Actual problems of economics and management]. 2016, no. 4 (12), pp. 80–83.
 22. Steel P., Klingsieck K. B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. In: *Aust Psychologist*, 2016, no. 51 (1), pp. 36–46.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Михайлова Ирина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Ульяновского государственного университета;
e-mail: 44kd11@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4220-6069>

Жаркова Юлия Петровна – соискатель кафедры психологии и педагогики Ульяновского государственного университета;
e-mail: yuliya_zharkova00@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6124-6552>

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Irina V. Mikhailova – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Department of Psychology and Pedagogy, Ulyanovsk State University;
e-mail: 44kd11@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4220-6069>

Yulia P. Zharkova – applicant of the Department of Psychology and Pedagogy, Ulyanovsk State University;
e-mail: yuliya_zharkova00@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6124-6552>

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Михайлова И. В., Жаркова Ю. П. Особенности самоактуализации и локуса контроля у студентов с разным уровнем прокрастинации // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2021. № 3. С. 24–38.
DOI: 10.18384/2310-7235-2021-3-24-38

FOR CITATION

Mikhailova I. V., Zharkova Yu. P. The features of self-actualization and locus of control in students with different levels of procrastination. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences*, 2021, no. 3, pp. 24–38.
DOI: 10.18384/2310-7235-2021-3-24-38