

Научная статья

УДК 159.9
EDN: ISADUO



ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ НА САМООРГАНИЗАЦИЮ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Семён Анатольевич Юдин

ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России, Кемерово, Россия

semen.yudin@mail.ru

Аннотация. Развитие информационных технологий упрощает процесс обучения и обеспечивает возможность мгновенного доступа к любым знаниям, однако академическая прокрастинация мешает процессу обучения и является одной из главных причин снижения успеваемости среди студентов. Автором выдвигается предположение, что для снижения прокрастинации и улучшения уровня образования необходимо развитие такого личностного качества, как самоорганизация. В статье рассматриваются основные подходы к пониманию прокрастинации и самоорганизации. Выдвигается положение о взаимосвязи самоорганизации и особенностями ощущения психологического времени. Для выявления взаимосвязи психологического времени и самоорганизации проведен корреляционный анализ. В результате были выявлены основные характеристики психологического времени, оказывающие влияние на самоорганизацию: структура прошлого времени, активность настоящего времени, эмоциональная окраска настоящего времени, величина настоящего времени, структура настоящего времени, структура будущего времени и ощущение будущего времени.

Ключевые слова: психология, прокрастинация, теории прокрастинации, учебная деятельность, самоорганизация, студенты, арт-терапия, техники арт-терапии

Для цитирования: Юдин С.А. Исследование влияния психологического времени на самоорганизацию учебной деятельности студентов вуза // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 3 (28). С. 116–126. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2024/09/011.pdf>. EDN: ISADUO.

Original article

THE STUDY OF THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL TIME ON THE SELF-ORGANIZATION OF EDUCATIONAL ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS

Semyon A. Yudin

FSBI HPE «KemSMU» MOH Russia, Kemerovo, Russia

semen.yudin@mail.ru

Abstract. The development of information technology simplifies the learning process and allows you to access any knowledge at any time, however, academic procrastination interferes with the learning process and is one of the main reasons for the decline in academic performance among students. We believe that in order to reduce procrastination and improve the level of education, it is necessary to develop such personal qualities as self-organization. The article discusses the main approaches to understanding procrastination and self-organization. A position is put forward on the relationship between self-organization and the peculiarities of the feeling of psychological time. To identify the relationship between psychological time and self-organization, a correlation analysis was carried out. As a result, the main characteristics of psychological time that influence self-organization were identified: the structure of the past tense, the activity of the present tense, the emotional coloring of the present tense, the magnitude of the present tense, the structure of the present tense, the structure of the future tense and the feeling of the future tense.

Keywords: psychology, procrastination, theories of procrastination, educational activity, self-organization, students, art therapy, art therapy techniques

For citation: Yudin S.A. The study of the influence of psychological time on the self-organization of educational activities of university students. Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii. 2024;3(28): 116–126. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-spvi.ru/2024/09/011.pdf>. EDN: ISADUO.

© Юдин С.А., 2024

Введение

Высшее учебное заведение является совершенно новой средой для учащегося, который только недавно окончил школу. В вузах обучение во многом основывается на самостоятельном обучении. В отличие от школы, где за выполнением заданий следили родители и учителя, в вузах ответственность возлагается на самого студента. К обучению нередко добавляются подработки, активность в студенческих организациях и кружках. Также претерпевают изменения и социальные отношения. Романтические отношения становятся серьезнее, создаются семьи. Все это требует от студента эффективной оценки сил и времени. Поэтому для успешного обучения в вузе и достижения поставленных целей, необходимо развитие навыков волевой регуляции, анализа ситуации, планирования, самоорганизации. Тем не менее среди студентов распространена склонность откладывания выполнения учебных задач, таких как подготовка к экзаменам, написание курсовых работ и докладов, на более поздние сроки. Эта проблема усугубляется с развитием индустрии развлечений, предоставляющей всё более доступные формы досуга. В любом месте и в любое время есть доступ к играм, юмористическим картинкам, видео и другим сиюминутным удовольствиям. Систематическое откладывание заданий и иррациональная трата времени приводит к тому, что студенты пытаются выполнить все в сжатые сроки, из-за чего падает качество выполняемой работы и возрастает уровень стресса.

Склонность откладывать выполнение задач получило название –прокрастинации. По данным исследователей, устойчивая прокрастинация присутствует у 15–25 % людей [5].

Теоретические подходы к пониманию феномена прокрастинации

Постоянный рост прокрастинации среди студентов может отразиться на уровне подготовки будущих специалистов. Преодоление прокрастинации и своевременное, качественное выполнение задач требует от студента самоконтроля, самоанализа и объективной оценки доступных временных ресурсов.

Автор полагает, что уровень развития способности к самоорганизации, с которым студент поступает в вуз, недостаточен для преодоления прокрастинации. Для оценки доступных временных ресурсов, организации собственной деятельности и преодоления прокрастинации, необходи-

мо осознание своего настоящего и будущего времени. В этой связи для повышения качества образовательного процесса в высших учебных заведениях необходимо исследовать феномен прокрастинации и временную перспективу личности, как ключевого фактора, способствующего её преодолению.

Прокрастинация – это поведенческое явление, которое характеризуется склонностью к откладыванию выполнения неприятных или субъективно воспринимаемых как сложные задач на более поздний срок. Термин происходит от английского «procrastination», что в переводе означает «откладывание», и образован от латинского «procrastinatus»: «pro» – вместо, впереди и «crastinus» – завтрашний [5]. При прокрастинации личность намеренно откладывает реализацию целей, даже если это повлечет за собой осложнения или проблемы.

Прокрастинация выражается в иррациональном откладывании начала, продолжения или завершения поставленных целей, сопровождается дискомфортом и негативными чувствами для самого прокрастинатора [10]. Выполнение основной задачи замещается посторонней деятельностью, обычно незначительной или не приносящей никакой пользы для самого прокрастинатора. Такое состояние не грозит серьезными последствиями до тех пор, пока оно не становится обычным рабочим состоянием, в котором человек проводит большую часть своего времени. В ситуации, когда дальнейшее откладывание важных дел, неприятных разговоров или работы становится невозможным, индивид вынужден ускоренными темпами завершать ранее отложенные задачи. Такая спешка приводит к ошибкам, снижает качество проделанной работы, а сильный стресс и переутомляемость подрывают эмоциональное и физическое состояние. Даже при условии, что задачи выполнены в срок, как правило, прокрастинатор испытывает неудовлетворенность от проделанной работой, нет радости выполненной задачи, возникает чувство бесполезно потраченного времени.

По данным аналитических обзоров Van Eerde (2003) и Steel (2007), прокрастинация приводит к снижению психического и физического здоровья, а также эффективности и работоспособности [5, С. 374; 4, С. 78].

Одно из первых исследований, изучающее негативное влияние прокрастинации, было опубликовано в «Psychological

Science» еще в 1997 г. Сотрудники APS Д. Тайс и В. Джеймс, Р. Баумейстер в исследовании западного университета распределили студентов колледжа по установленной шкале прокрастинации, а затем в течение семестра отслеживали их уровень стресса, успеваемость и общий уровень здоровья. Первоначально казалось, что у прокрастинации есть полезный эффект, поскольку у студентов с прокрастинацией был выявлен меньший уровень стресса, чем у других. Однако в итоге негативные эффекты имели большее влияние, чем положительные. Успеваемость прокрастинаторов была ниже, чем у других студентов, а общий уровень стресса и заболеваний выше. Прокрастинаторы не только завершали задания позже, но и качество выполненной работы было на порядок хуже [21].

Важное отличие прокрастинации от лени – это осознанность. Личность, осознавая важность выполнения поставленной задачи в срок, будет откладывать ее реализацию, пока это возможно, при этом понимая, что такое поведение может повлиять на успешность выполнения задания. Прокрастинация нередко сопровождается негативными эмоциями, такими как страх неудачи или чувство вины [5]. Т. В. Калинина и Д. А. Кудачкин в качестве главных отличительных особенностей прокрастинации выделяют осознанность, негативные эмоциональные переживания, иррациональность [12].

Иррациональность прокрастинации особенно ярко проявляется в тех случаях, когда индивид пытается завершить начатое дело, при этом систематически переключаясь на неважные дела, «пустые» рассуждения или другую деятельность, не связанную с основной целью, растягивая выполнение задачи на многие часы. Индивид «запрещает» себе заниматься более приятными и долговременными делами, такими как прогулка или просмотр полноценного фильма, чтение любимой книги, так как это, по его представлению, отнимет слишком много времени, но в то же время он довольствуется небольшими краткими удовольствиями. Такой прокрастинатор не обращает внимание на то, что совокупность всех этих небольших удовольствий равна полноценному отдыху.

Существует 5 основных подходов к объяснению прокрастинации. Первый подход объясняет прокрастинацию, как механизм избегания трудностей, возникающих во время трудовой или учебной деятельности.

Другими причинами прокрастинации могут быть такие факторы, как страх не-

удачи, боязнь успеха, страх оказаться в центре внимания или нежелание выделяться и вызывать зависть. Однако не все исследователи считают повышенную тревожность определяющей причиной формирования прокрастинационного поведения. Макк Коун (Mack Cown), напротив, полагает, что чрезмерная тревожность будет стимулировать человека скорее завершить задание, чтобы избежать беспокойства, связанного с приближением крайних сроков [20].

По другой теории, причиной прокрастинации является стремление противостоять установленным извне временным рамкам и нормативам выполнения поставленной задачи. В этой связи главным поводом отложить дела на потом является чувство протеста и раздражение, вызванное навязанными целями. Такой прокрастинатор откладывает задачи для того, чтобы создать иллюзию того, что он сам принимает решения, что он владеет ситуацией и действует по своему усмотрению, тем самым устраняя на время внутренний диссонанс.

Прокрастинация также свойственна перфекционистам [21]. В своем стремлении идеального выполнения задания перфекционист не замечает, как время на выполнение задачи подошло к концу. Возникает ситуация, когда перфекционист физически не способен завершить начатое, так как большая часть времени была потрачена на проработку мелочей.

Некоторые исследователи объясняют прокрастинацию гедонистической направленностью личности, т. е. стремлением к получению удовольствия «здесь и сейчас» [16; 18]. Человек с гедонистической направленностью будет откладывать важные задачи, чтобы заняться более приятными делами до тех пор, пока сроки завершения не приблизятся настолько, что откладывать их будет невозможно.

Сюда же можно отнести теорию о дофаминовой зависимости [20]. Однако дофаминовая зависимость скорее является объяснением стремления к гедонизму, чем объяснением прокрастинации.

В исследовании Е. А. Карповой «Прокрастинация как аномический способ социальной адаптации молодежи» автор предполагает, что прокрастинацию можно рассматривать в качестве нового аномического метода приспособления молодых людей к культуре успешности и экономике.

В современном обществе от молодых людей ожидается активность и успешность. Наблюдая в социальных сетях множество

примеров успеха, молодые люди могут испытывать чувство собственной несостоятельности и нехватки внимания, которое выражается в виде «лайков», «репостов» или других форм современного социального одобрения. В условиях, когда индивид не имеет возможности продемонстрировать свою компетентность и успешность, а также получить признание со стороны общества, может возникнуть субъективное ощущение отчуждения от социума и собственных моральных принципов. В ситуации, когда общественные цели оказываются недостижимыми, прокрастинация может выступать, как проявление аномии [8].

Еще одна теория объясняет прокрастинацию через призму ожиданий относительно успешности выполнения задачи и размера вознаграждения за проделанную работу. Мотивация индивида к выполнению задачи определяется четырьмя факторами: вероятностью успеха, важностью вознаграждения и общим количеством времени до завершения задачи. Для индивида задача будет восприниматься как более значимая, если он уверен в успехе её выполнения и ожидает получить вознаграждение, которое будет соответствовать приложенным усилиям и иметь ценность для него. Однако если награда не представляет интереса для индивида, а затрачиваемые усилия несоизмеримы с её величиной, вероятность успеха мала, то уровень прокрастинации будет увеличиваться [11].

Мы полагаем, что неправильное восприятие и организация времени является наиболее распространенной причиной возникновения прокрастинации. Вышеперечисленные теории так или иначе связаны с особенностями восприятия и оценки времени. Студенты, использующие прокрастинацию как способ борьбы с тревогой, негативно оценивают свое будущее, в котором их ждет неизбежный провал. Перфекционисты откладывают завершение начатой работы, стремясь довести проект до совершенства, ожидая в будущем похвалы и одобрения со стороны социума. Студенты с гедонистической направленностью, стремящиеся получить удовольствие в настоящем, «оторваны» от своего психологического будущего и, возможно, не обладают четко сформированными и реалистичными планами. Либо они имеют когнитивные искажения будущего, которое воспринимается безрадостным и мрачным. Такое отношение к своему будущему может формировать стратегию поведения, получения максимального удо-

вольствия «здесь и сейчас», ведь потом такой возможности может не быть.

Также существует прокрастинация, которая связана со стремлением уклониться от выполнения неприятных задач и получением острых переживаний в условиях ограниченного времени. В связи с этим выделяют два типа прокрастинаторов: пассивных и активных [19]. Пассивные прокрастинаторы имеют гедонистическую направленность и сосредотачиваются на выполнении задач, которые приносят удовольствие в данный момент.

Мы полагаем, что для коррекции состояния прокрастинации необходимо развитие навыков самоорганизации, через синхронизацию временных локусов смысла и изменение ценностно-смыслового отношения к своему психологическому прошлому, настоящему и будущему [14]. Это позволит улучшить способность личности анализировать актуальную жизненную ситуацию, планировать свою деятельность и, не отвлекаясь на посторонние занятия, следовать поставленным целям, что в свою очередь снизит уровень прокрастинации.

В рамках данной работы под самоорганизацией понимается целенаправленный и осознанный процесс, в ходе которого происходит мобилизация внутренних ресурсов индивида для достижения определенных целей. В основе этого процесса лежат такие интегральные характеристики личности, как настойчивость и волевая регуляция, самостоятельность, целеполагание, организованность, самокритичность, целеустремленность. Самоорганизация представляет собой комплексный процесс, который включает в себя волевые, мотивационные и ценностно-смысловые аспекты, а также способность к рациональному анализу и эффективному управлению временными ресурсами.

Психологические особенности восприятия времени человеком

Понятие времени, его течение и восприятие рассматривалось философией, теологией и физикой, астрономией, биологией, психологическими и историческими науками.

Все сферы человеческой жизни, все, что его окружает, невозможно представить вне времени. Все, что движется, мыслит, изменяется, так или иначе связано со временем.

В работах Ж. Нютена будущее является проективным пространством, которое зависит от воображения, ценностных ориентаций, целеустремленности, мышления и личных притязаний. Сочетание психологи-

ческого прошлого, настоящего и будущего формирует временную перспективу личности. Отсутствие временной перспективы замыкает и ограничивает личность в рамках настоящего. Наличие временной перспективы создает у субъекта открытость к прошлому и будущему [7].

М. Р. Гинзбург описал функции психологического времени. Психологическое прошлое формирует вектор развития личности, но также может препятствовать развитию в настоящем. В зависимости от прошлого опыта будущие события могут оцениваться оптимистично или, наоборот, пессимистично. На основе опыта прошлого психологическое настоящее формирует вектор развития будущего. Психологическое будущее придает ценность и важность настоящему, являясь квинтэссенцией человеческих целей, стремлений, желаний [2].

Еще одним свойством воспринимаемого психологического времени является эмоциональная окраска времени. Ф. Зимбардо в своих работах выделял негативную и положительную окраску. Негативная или положительная окраска прошлого времени отражает степень его принятия, при котором любой опыт способствует развитию. Негативная оценка прошлого времени вызывает у личности неприязнь и отвращение, отражает степень непринятия этого времени. Для психологического настоящего Ф. Зимбардо выделили два аспекта: фаталистический и гедонистический. Фаталистический аспект отражает убеждение, что события, происходящие в настоящем, зависят только от внешних факторов и не зависят от стремлений или желаний личности. Гедонистический аспект выражается в стремлении получить удовольствие в настоящем и отстраненности от событий прошлого и будущего. У Ф. Зимбардо будущее имеет один аспект – общая ориентация на будущее, которая проявляется в наличии у личности целей, желаний и планов. Л. К. Франком было введено в научный оборот понятие «временная перспектива», которое обозначает совокупность представлений личности о своём психологическом времени. Однако научное обоснование этого понятия впервые было представлено в работах К. Левина. Он использовал это понятие для описания целостного видения человеком собственной жизни в прошлом, настоящем и будущем. Временную перспективу, в рамках разработанной концепции психологического поля, К. Левин описывал, как интеграцию прошлого опыта и представ-

лений о будущем в настоящий момент времени, независимых от хронологической отдаленности [3].

В своих работах А. В. Серый описал процесс формирования временной перспективы через синхронизацию временных локусов, которая осуществляется благодаря смысло-жизненным ориентациям. Значимость прошлого опыта, осознанность настоящего и осмысленность будущих целей создают смысловое отношение и формируют субъективную временную перспективу. По мнению А. В. Серого, именно синхронизация временных локусов является одним из условий эффективной и продуктивной жизни. Процесс синхронизации временных локусов представляет собой специфическое состояние личности, при котором актуальное смысловое состояние регулирует процесс интеграции личности и окружающей действительности. Этот процесс определяет различие между объективной реальностью и субъективным восприятием. Синхронизация временных локусов способствует более реалистичной оценке времени в настоящий момент за счёт установления связи между локусами прошлого, настоящего и будущего [13; 15].

В рамках проверки гипотезы о влиянии эмоционального восприятия времени на самоорганизацию учебной деятельности студентов высших учебных заведений, были проведены исследования в период с 2014 по 2022 год. Исследования проводились среди студентов Кемеровского государственного медицинского университета (далее – КемГМУ) и Кемеровского государственного университета (далее – КемГУ). Общая выборка составила 200 человек: студенты медицинского университета с первого по четвёртый курс и студенты социально-психологического института с первого по пятый курс. Для проверки гипотезы были выбраны следующие методики: «Опросник самоорганизации деятельности» (далее – ОСД) Е. Ю. Мандриковой [9]; «Диагностика особенностей самоорганизации» (далее – ДОС) А. Д. Ишкова [6]; «Семантический дифференциал времени» (далее – СДВ) версии Л. И. Вассермана, Е. А. Трифоновой и К. Р. Червинской (2005 г.) [1].

Результаты проведенного исследования

Данные, полученные в ходе исследования, были проанализированы с использованием корреляционного анализа с вычислением критерия Пирсона.

По результатам корреляционного анализа были выявлены положительные взаи-

мосвязи между факторами «настойчивости» и «эмоциональной окраски прошлого времени». Это свидетельствует о том, что восприятие личностью своего прошлого как позитивного периода, наполненного приятными воспоминаниями и эмоциями, способствует повышению её способности к самоорганизации. Положительный опыт придает дополнительную мотивацию прикладывать усилия для достижения поставленной цели и не переключаться на посторонние задачи. Однако если прошлое ас-

социируется с негативным опытом, а в воспоминаниях преобладает неудовлетворенность жизненными обстоятельствами, то это будет отрицательно сказываться на деятельности в настоящем. Можно предположить, что негативный опыт прошлого увеличивает стремление личности отложить неприятные задачи и переключиться на посторонние дела, что приводит к прокрастинации.

Таблица 1 – Корреляции между показателями методики СДВ прошлого времени и показателями методик ОСД и ДОС у студентов КемГУ и КемГМУ

Table 1 – Correlations between indicators of the SDV methodology of the past time and indicators of OSD and DOS methods in students of KemSU and KemSMU

	Настойчивость
Эмоциональная окраска времени	0,194268

«Величина прошлого времени» влияет на такие факторы самоорганизации, как «настойчивость», «фиксация», «анализ ситуации», «планирование» и «самоконтроль». Наполненность прошлого времени важными событиями, насыщенность его яркими переживаниями, которые носят в основном положительную окраску, спо-

собствуют развитию способности организовывать свою деятельность, планировать, анализировать текущую ситуацию, контролировать свою деятельность и доводить начатое дело до конца, несмотря на возникающие трудности.

Таблица 2 – Корреляции между показателями методики СДВ прошлого времени и показателями методик ОСД и ДОС у студентов КемГУ и КемГМУ

Table 2 – Correlations between indicators of the SDV methodology of the past time and indicators of OSD and DOS methods in students of KemSU and KemSMU

	Настойчивость	Фиксация	Анализ ситуации	Планирование	Самоконтроль
Величина времени	0,162935	0,219110	0,174949	0,202022	0,191688

«Структура прошлого времени» имеет положительные корреляции с такими факторами самоорганизации, как «целеустремленность», «целеполагание», «волевые усилия» и «уровень самоорганизации». Ощущение взаимосвязей между событиями прошлого и вместе с тем завершенности каждого из них способствует пониманию событий и помогает выстраивать ясные логические цепочки между ними, что в свою очередь формирует непротиворечивые побуждения в настоящем, стимулируя

развитие способности к созданию четких и понятных целей. Умение преодолевать возникающие препятствия, планировать и организовывать собственную деятельность будет снижаться пропорционально утрате ясности прошедших событий. Нарушение структуры прошлого времени затрудняет извлечение жизненного опыта, что в свою очередь приводит к трудностям в самоанализе, импульсивности, затруднениям в объяснении личных поступков, желаний и побуждений.

Таблица 3 – Корреляции между показателями методики СДВ прошлого времени и показателями методик ОСД и ДОС у студентов КемГУ и КемГМУ

Table 3 – Correlations between indicators of the SDV methodology of the past time and indicators of OSD and DOS methods in students of KemsSU and KemsSMU

	Целеустремленность	Целеполагание	Волевые усилия	Уровень самоорганизации
Структура времени	0,218329	0,149210	0,143968	0,139081

Корреляционный анализ выявил взаимосвязи с фактором «активности настоящего времени» и факторами «плановности», «целеустремленности», «целеполаганием», «анализом ситуации», «планированием», «самоконтролем», «волевыми усилиями» и «уровнем самоорганизации». Высокая активность времени выражается степенью «энергетической» наполненностью жизни и оценкой своего настоящего как активного, яркого промежутка времени, наполненного значимыми для личности событиями. Однако высокая активность времени также может свидетельствовать об ощущении нехватки времени для выполнения всех намеченных задач, что может стимулировать личность лучше анализировать ситуации, ставить понятные и четкие цели, оценивать, контролировать и планировать свою деятельность, чтобы компенсировать недостаток времени. Вместе с этим способность регулировать собственную деятельность, активизируя внутренние ресурсы организма для преодоления возникающих препятствий на пути к поставленной цели, будет уменьшаться пропорционально снижению активности настоящего времени. Ощущение избытка времени в совокупности с низкой активностью, пассивностью, усталостью в настоящем, может провоцировать склонность к прокрастинации.

«Эмоциональная окраска настоящего времени» коррелирует с факторами «плановности», «целеустремленности», «анализа ситуации», «планирования», «самоконтроля», «усилия воли» и «уровнем самоорганизации». Эмоциональная окраска времени отражает удовлетворенность актуальной жизненной ситуацией, оптимистическое восприятие происходящих событий и преобладание в структуре переживаний положительных эмоций. Ощущение радости, воодушевления, чувства удовлетворенности стимулирует личность лучше анализировать свои поступки и желания, ставить понятные и четкие цели, оценивать эффективность своей деятель-

ности, планировать и контролировать свои действия, чтобы равномерно и рационально распределять свои психические и физические ресурсы для достижения поставленных целей.

Корреляционный анализ выявил наличие взаимосвязей между факторами «величины настоящего времени» и такими факторами, как «целеустремленность», «целеполагание», «анализ ситуации», «планирование», «самоконтроль», «усилие воли» и «уровень самоорганизации». Насыщенность настоящего времени важными событиями, которые имеют преимущественно позитивный характер, а также отсутствие в данном временном локусе факторов, которые могли бы помешать удовлетворению актуальных потребностей, формируют стремление личности ставить цели и выстраивать план действий для реализации задуманного. Ощущение настоящего как объемного промежутка времени соотносится с ощущением внутренней свободы, в котором есть «пространство» для самореализации, вследствие чего повышается уровень развития навыков планирования и контроля собственной деятельности, регуляции психических процессов, анализа ситуации, понимания и удержания целей, преодоление трудностей. Такие условия повышают уровень самоорганизации и тем самым уменьшают склонность к прокрастинации.

«Структура настоящего времени» коррелирует с факторами «самоконтроля», «волевыми усилиями» «целеполаганием», «целеустремленности», «самоорганизации», «анализом ситуации», «планирования» и «плановности». Восприятие настоящего как логичного, прогнозируемого и структурированного периода жизни, в котором присутствует ощущение подконтрольности событий, повышает способность личности анализировать ситуацию, осознавать цели, определять действия, необходимые для достижения цели. Понимание причинно-следственных связей между

событиями и оценка окружающего мира как относительно безопасного и стабильного, повышает стремление личности планировать собственную деятельность, что в свою очередь способствует повышению уровня самоорганизации.

Фактор «ощущения настоящего времени» коррелирует с факторами «целеустремленности» и «целеполаганием». Эмоциональная вовлеченность индивида в актуальные события и их оценка как лич-

ностно значимых, а также ощущение себя как активного участника жизни, помогает личности лучше осознать собственные желания и формирует убеждение в возможности изменить собственную жизнь. Чувство причастности к событиям настоящего способствует развитию навыков формулирования и постановки четких целей, способности к удержанию этих целей.

Таблица 4 – Корреляции между показателями методики СДВ настоящего времени и показателями методик ОСД и ДОС у студентов КемГУ и КемГМУ

Table 4 – Correlations between indicators of the present-day ADHD methodology and indicators of OSD and DOS methods in students of KemSU and KemSMU

	Планомерность	Целеустремленность	Целеполагание	Анализ ситуации	Планирование	Самоконтроль	Волевые усилия	Уровень самоорганизации
Активность времени	0,229317	0,287055	0,205449	0,171645	0,169591	0,202400	0,240851	0,246778
Эмоциональная окраска времени	0,198528	0,363801	0,346817	0,213598	0,139002	0,191626	0,368489	0,265865
Величина времени	0,115005	0,202401	0,305922	0,186954	0,191352	0,211409	0,281007	0,257816
Структура времени	0,149133	0,218304	0,289158	0,211438	0,139688	0,211885	0,252709	0,251963
Ощущение времени	0,074755	0,187221	0,159019	0,092950	0,039794	0,087271	0,117637	0,108585

В отношении индивида к своему будущему корреляционный анализ также выявил взаимосвязи с навыками самоорганизации. «Эмоциональная окраска будущего времени» связана с факторами «планомерности» и «целеустремленности». Оптимистичные представления о будущем, в котором доминируют чувства радости, удовольствия и воодушевления, способствуют созданию четких и понятных целей, мотивирует личность направлять свою активность на их достижение.

«Величина будущего времени» коррелирует с факторами «целеустремленности» и «целеполаганием». В случае если субъект воспринимает свое обозримое будущее как «объемный» промежуток времени, в котором есть возможности для самореализации, то такое ощущение будет стимулировать на постановку понятных и ясных целей. Объем психологического времени сопряжен с высоким мотивационным потенциалом и потребностью в установлении связи с окружающим миром.

«Структура будущего времени» связана с «целеполаганием», «усилием воли» и «уровнем самоорганизации». Эти данные свидетельствуют о том, что способность личности к

планированию своего будущего, постановке и удержанию своих целей, а также к мобилизации внутренних ресурсов для преодоления трудностей, будет пропорционально возрастать вместе с ощущением ясности ожидаемого будущего. Четкое и понятное прогнозируемое будущее, на которое можно повлиять, способствует повышению уровня самоорганизации.

Фактор «ощущения будущего времени» взаимосвязан с факторами «целеустремленности», «целеполаганием» и «уровнем самоорганизации». Высокая интеллектуальная и эмоциональная вовлеченность в предполагаемые события будущего формирует условия для развития навыков самоорганизации деятельности. Оценка будущих событий как лично значимых способствует развитию навыков постановки целей, организации собственной деятельности, мобилизации физических и психических ресурсов для их достижения.

Выводы

Исходя из этих данных, можно сделать выводы о том, что ключевое воздействие на уровень самоорганизации оказывают такие факторы, как структура прошлого времени, эмоциональная окраска настоящего вре-

мени, величина настоящего времени, активность настоящего времени, структура настоящего времени, ощущение будущего и структура будущего времени.

Значительную роль в формировании навыка самоорганизации играет локус настоящего времени и некоторые аспекты прошлого и будущего времени. Из этого следует, что для преодоления прокрастинации и повышения уровня самоорганизации необходим анализ прошлых событий для установления понятных и логических взаимосвязей между ними. Необходимо формировать отношение к настоящему как активному и яркому промежутку времени, в котором доминируют положительные эмоции. В настоящем должна присутствовать удовлетворенность происходящи-

ми событиями, радость и воодушевление. В данном временном локусе должно быть достаточно «пространства» для самореализации. Анализ происходящего поможет сформировать ощущение подконтрольности событий, как логичного, понятного и стабильного периода жизни. В локусе будущего времени должна присутствовать ясность для постановки понятных целей. Также не менее важна эмоциональная и интеллектуальная вовлеченность в события будущего. Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что для преодоления склонности к прокрастинации и развития уровня самоорганизации необходимо изменить отношение личности к психологическому времени. Эти данные помогут создать техники и методики.

Список источников

1. Вассерман Л. И. Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах: пособие для психологов и врачей / Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова, К. Р. Червинская. СПб. : НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. 43 с.

2. Вечканова Е. М. Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния / Е. М. Вечканова, Ю. Ю. Неяскина // Вестник КРАУНЦ. Серия «Гуманитарные науки». 2011. № 2 (18). С. 168–178.

3. Вязовова Н. В. Временная перспектива будущего и проблема ее проектирования в юношеском возрасте / Н. В. Вязовова, В. М. Толстошеина // Человек. Общество. Инклюзия. 2016. № 1 (25). С. 135–147.

4. Головаха Е. И. К исследованию мотивации жизненного пути: техника «каузометрии» / Е. И. Головаха, А. А. Кроник // Мотивация личности: феноменология, закономерности и механизмы формирования. М. : Акад. пед. наук СССР, 1982. С. 99–108.

5. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Серия «Мастера психологии». СПб., 2011. 224 с.

6. Ишков А. Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: монография. М. : Изд-во АСВ, 2004. 224 с.

7. Куликова С. С. Самоорганизация во внеаудиторной работе студентов в условиях информатизации / С. С. Куликова, Т. Н. Носкова // Вестник университета: Теоретический и научно-методический журнал. 2012. № 13. С. 290–296.

8. Карпова Е. А. Прокрастинация как аномический способ социальной адаптации молодежи / Е. А. Карпова // Молодежь XXI века: образ будущего: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 14–16 ноября 2019 года / отв. ред. Н. Г. Скворцов, Ю. В. Асочаков. СПб. : ООО «Скифия-принт», 2019. С. 852–853. EDN AIQOLQ.

9. Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87–111.

10. Рызова С. В. Особенности автоматических мыслей при прокрастинации у студентов гуманитарных вузов // Евразийский союз ученых. 2018. № 2-3(47). С. 48–50. EDN YUHSAT.

11. Разгуляева А. А. Прокрастинация с точки зрения психологии / А. А. Разгуляева, Т. Н. Чумакова // Академическая публицистика. 2021. № 2. С. 264–267. EDN BRTRR.

12. Саргсян О. Н. Академическая прокрастинация у студентов при написании научной работы / О. Н. Саргсян, Е. А. Коштырева // Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: материалы Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и их наставников. Тверь, 29 апреля 2019 года. Тверь: Тверской государственный университет, 2019. С. 182–185. EDN OWPYHV.

13. Серый А. В. Темпоральные аспекты актуализации смысловых граней субъективных образов переживания кризиса идентичности в период юности / А. В. Серый, Е. М. Вечканова // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. № 3. Т. 3. С. 238–247.

14. Утюганов А. А. Нарративные технологии формирования ценностно-смысловых ориентаций личности: психологическое содержание и применение в образовательной практике / А. А. Утюганов, М. С. Яницкий, А. В. Серый // *Science for Education Today*. 2019;9(1): 76–92.
15. Яницкий М. С. Особенности временной перспективы личности представителей различных ценностных типов массового сознания / М. С. Яницкий, А. В. Серый, О. А. Проконич // *Вестник Краунц (Серия: Гуманитарные науки)*. 2012. № 2(20). С. 175–180.
16. Baumeister R. Suicide as escape from self // *Psychological Review*. 1990. v. 97, p. 90–113.
17. Enns M., Cox B. The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis // G. Flett, P. Hewitt (eds.). *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washington, DC: Amer. Psychol. Assoc., 1995, p. 33–62.
18. Milgram N. A., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidance procrastination // *European Journal of Personality*, 2000, v. 14, p. 141–156.
19. Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability // *Journal of Psychology*, 1995, v. 129 (2), p. 145–155.
20. Slaney R., Johnson D. P. Perfectionism: scale development and a study of perfectionistic clients in counseling // *Journal of College Student Development*, 1996, v. 37 (1), p. 29–41.
21. Slaney R., Rice K., Ashby J. A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales // G. Flett, P. Hewitt (eds.). *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washington, Americ. Psychol. Assotiation, 2002, p. 63–89.

References

1. Вассерман Л. И. Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах: пособие для психологов и врачей / Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова, К. Р. Червинская. СПб. : НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. 43 с. (In Russ.).
2. Вечканова Е. М. Peculiarities of the time perspective of the individual with different types of actual semantic state / Е. М. Вечканова, Ю. Ю. Неяскина // *Вестник КРАУНЦ. Серия «Гуманитарные науки»*. 2011;2 (18): 168–178. (In Russ.).
3. Вязовова Н. В. Time perspective of the future and the problem of its design in adolescence / Н. В. Вязовова, В. М. Толстошеина // *Человек. Общество. Инклюзия*. 2016;1 (25): 135–147. (In Russ.).
4. Головаха Е. И. К исследованию мотивации жизненного пути: техника «каузометрии» / Е. И. Головаха, А. А. Кроник // *Мотивация личности: феноменология, закономерности и механизмы формирования*. М. : Акад. пед. наук СССР, 1982. С. 99–108. (In Russ.).
5. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Серия «Мастера психологии». СПб., 2011. 224 с. (In Russ.).
6. Ишков А. Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: монография. М. : Изд-во АСВ, 2004. 224 с. (In Russ.).
7. Куликова С. С. Self-organization in extracurricular work of students in the conditions of informatization / С. С. Куликова, Т. Н. Носкова // *Вестник университета: Теоретический и научно-методический журнал*. 2012;13: 290–296. (In Russ.).
8. Карпова Е. А. Прокрастинация как аномический способ социальной адаптации молодежи / Е. А. Карпова // *Молодежь XXI века: образ будущего: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 14–16 ноября 2019 года* / отв. ред. Н. Г. Скворцов, Ю. В. Асочаков. СПб. : ООО «Скифия-принт», 2019. С. 852–853. EDN AIQOLQ. (In Russ.).
9. Мандрикова Е. Ю. Development of a questionnaire for self-organization of activities (OSA) // *Психологическая диагностика*. 2010;2: 87–111. (In Russ.).
10. Рызова С. В. Features of automatic thoughts during procrastination among students of humanities universities // *Евразийский союз ученых*. 2018;2-3(47): 48–50. EDN YUHSAT. (In Russ.).
11. Разгуляева А. А. Procrastination from a psychological point of view / А. А. Разгуляева, Т. Н. Чумакова // *Академическая публицистика*. 2021;2: 264–267. EDN BRTRRR. (In Russ.).
12. Саргсян О. Н. Академическая прокрастинация у студентов при написании научной работы / О. Н. Саргсян, Е. А. Коштырева // *Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: материалы Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и их наставников*. Тверь, 29 апреля 2019 года. Тверь: Тверской государственный университет, 2019. С. 182–185. EDN OWPYHV. (In Russ.).
13. Серый А. В. Temporal aspects of updating the semantic facets of subjective images of experiencing an identity crisis during adolescence / А. В. Серый, Е. М. Вечканова // *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2015;3. Т. 3: 238–247. (In Russ.).

14. Утюганов А. А. Narrative technologies for the formation of value-semantic orientations of the individual: psychological content and application in educational practice / А. А. Утюганов, М. С. Яницкий, А. В. Серый // *Science for Education Today*. 2019;9(1): 76–92. (In Russ.).

15. Яницкий М. С. Features of the time perspective of the personality of representatives of various value types of mass consciousness / М. С. Яницкий, А. В. Серый, О. А. Проконич // *Вестник Краунц (Серия: Гуманитарные науки)*. 2012;2(20): 175–180. (In Russ.).

16. Baumeister R. Suicide as escape from self // *Psychological Review*. 1990. v. 97, p. 90–113.

17. Enns M., Cox B. The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis // G. Flett, P. Hewitt (eds.). *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washington, DC: Amer. Psychol. Assoc., 1995, p. 33–62.

18. Milgram N. A., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidance procrastination // *European Journal of Personality*, 2000, v. 14, p. 141–156.

19. Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability // *Journal of Psychology*, 1995, v. 129 (2), p. 145–155.

20. Slaney R., Johnson D. P. Perfectionism: scale development and a study of perfectionistic clients in counseling // *Journal of College Student Development*, 1996, v. 37 (1), p. 29–41.

21. Slaney R., Rice K., Ashby J. A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales // G. Flett, P. Hewitt (eds.). *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washington, Americ. Psychol. Assotiation, 2002, p. 63–89.

Статья поступила в редакцию 19.06.2024;
одобрена после рецензирования 19.06.2024;
принята к публикации 20.09.2024.

The article was submitted 19.06.2024;
approved after reviewing 19.06.2024;
accepted for publication 20.09.2024.