

УДК 159.9.07

Медина Бракамонте Н.А.^а, Чубун И.Ю.^б, Медина Бракамонте Д.Д.^в

^аСанкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

^бМосковский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

^вСанкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина), Санкт-Петербург, Россия

Мотивация к профессиональной переподготовке в связи с перфекционизмом и прокрастинацией

Motivation for Professional Retraining in Connection with Perfectionism and Procrastination

Аннотация

В статье представлены результаты исследования мотивации обучающихся по дополнительной образовательной программе переподготовки «Психология» во взаимосвязи с прокрастинацией и перфекционизмом. В выборке было обследовано 32 человека (взрослые, имеющие высшее образование, возраст от 21 до 53 лет). Методики исследования: опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А.А. Реана, опросник «Шкала прокрастинации» П. Стила (адаптация Н.М. Клепиковой и И.Н. Кормачевой), трехфакторный опросник перфекционизма (Н.Г. Гараян, А.Б. Холмогорова), авторская анкета «Мотивация к постдипломному изучению психологии». Результаты показали, что у людей, имеющих высокий уровень мотивации достижения успеха, имеется низкий уровень выраженности прокрастинации, что помогает им ставить цели и успешно достигать их. Взрослые, имеющие высокий уровень мотивации достижения успеха, не склонны к дезадаптивным проявлениям перфекционизма, таким как беспокойство об оценках со стороны других людей при неблагоприятных сравнениях себя с ними (социально предписываемый перфекционизм). Обнаружено, что у взрослых, имеющих выраженный уровень мотивации боязни неудачи, оказывается выше общий уровень перфекционизма и его отдельных проявлений (негативный отбор и фиксация на своих недостатках). Результаты исследования также показали полимотивированность учебной деятельности обучающихся взрослых по программе переподготовки «Психология», в структуре которой представлены скрытые мотивы самопознания и самокоррекции.

Ключевые слова: прокрастинация, перфекционизм, мотивация к обучению взрослых, психология образования взрослых, профессиональная переподготовка

Abstract

The article presents the results of the study aimed to investigate the motivation of students participated in the professional retraining program "Psychology" in correlation with procrastination and perfectionism. The sample included 32 participants (higher education level, aged 21 to 53 years). Research methods: Motivation for success and fear of failure Questionnaire (Rean A.A.), the " of Procrastination Scale (Steel P., (Russian adaptation by Klepikova N.M. and Kormacheva I.N.), Three-Factor Perfectionism Questionnaire (Garanyan N.G. and Kholmogorova A.B.) and Motivation to postgraduate professional retraining in psychology Questionnaire (elaborated by the author). The results showed that people with high levels of motivation to achieve success had low levels of procrastination, which helped them to set goals and successfully achieve them. Adults who had a high level of motivation to achieve success were not prone to maladaptive manifestations of perfectionism, such as worrying about evaluations from other people when comparing unfavorably with them (socially prescribed perfectionism). It was found that adults with a pronounced level of motivation of fear of failure had a higher overall level of perfectionism and its individual manifestations (negative selection and fixation on one's shortcomings). The results of the study also showed that the educational activity of adult students in the Psychology retraining program was multi-motivated, the structure of which included hidden motives for self-knowledge and self-correction.

Keywords: procrastination, perfectionism, motivation for education in adults, psychology of adult education, professional retraining

Введение

Получение постдипломного образования распространенная практика взрослых, включая переподготовку с получением новой профессиональной компетенции или квалификации. Знание особенностей мотивации позволяют разрабатывать востребованные и эффективные программы повышения квалификации, наполненные необходимым содержанием для людей, нацеленных на развитие, успех в профессии, жизни в условиях непрерывного образования и профессионального развития, продиктованного современным обществом и запросом рынка труда.

Мотивация как понятие, ее структура и составляющие исследовались по разным направлениям. Со стороны проблемы детерминации поведения, начиная от потребностей и ведущих мотивов (А. Маслоу, З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг и др.), до «отрицания» мотива как такового (Дж. Келли). С другой стороны, ученые составляли перечень мотивов (Д. Мак-Клелланд, Г. Мюррей), которые, в свою очередь, отдельно исследовались.

По замечанию А.Н. Леонтьева, труды по проблеме мотивации трудно систематизировать из-за большого разнообразия значений термина «мотив». (Леонтьев, 1971). Сам А.Н. Леонтьев, дает мотиву такое определение: «это объективное, что побуждает и направляет деятельность, отвечая той или другой потребности, конкретизируя потребность или, естественно, удовлетворяя потребности» (Леонтьев, 2000, с. 449).

По Е.П. Ильину, под мотивом мы будем понимать «сложное психологическое образование, побуждающее к сознательным действиям и поступкам и служащее для них обоснованием (Ильин, 2002, с. 334). Идеалы, интересы личности, убеждения, социальные установки и ценности, могут выступать в качестве мотива мотивов, но вслед за А.Н. Леонтьевым мы предполагаем, что за всеми этими причинами стоит потребность (Леонтьев, 1971). Потребность в получении новой профессии, как ее выбор, побуждаемый мотивами, в том числе учебными, в процессе ее получения.

Мотивация, вслед за Е.П. Ильиным, нами рассматривается как процесс формирования мотива, а мотивационная сфера личности – как совокупность стойких мотивов (Ильин, 2002).

Психологические теории мотивации, в том числе мотивации достижения, представлены в работах отечественных психологов: П.М. Якобсона, В.Т. Асеева, В.И. Ковалева, Е.П. Ильина, М.Ш. Магомед-Эминова, Т.О. Гордеевой и др.

В истории развития исследований в этом направлении интерес психологов вызывал мотив достижения (К. Левин, Г. Мюррей, Ф. Хоппе и др.), который служит основой мотивации достижения (Зобнина, 2009). Г. Мюррей первым выделил мотивацию достижения успеха как отдельный вид мотивации и дал характеристики, ее определяющие (Murray, 1938). «Справляться с чем-то трудным. Справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей» (Огородова, 2013, с. 21-22).

В своем диссертационном исследовании М.Ш. Магомед-Эминов рассматривает мотивацию как комплексный системный процесс, включающий в себя как аффективные, так и когнитивные процессы, в структуре которого есть побудительные компоненты (мотивы), регулятивные компоненты, компоненты причинной интерпретации и включающего в себя различные функциональные системы, направленные на регуляцию деятельности в условиях достижения поставленных целей (Магомед-Эминов, 1987). Автор выделяет особые составляющие мотивации достижения: актуализация (стимулирование и активацию деятельности), селекция (процесс выбора целей); реализация (регулирование и контроль выполнения

действия); постреализация (прекращение действия или смена одного определенного действия на другое).

Мотивация достижения исследуется Т.О. Гордеевой (Гордеева, Леонтьев, 2003; Гордеева, 2006). Она определяет мотивацию достижения как мотивацию достиженческой деятельности «ориентированной на достижение некоторого результата (так называемой продуктивной деятельности), к которому может быть применен критерий успешности, то есть при использовании некоторых стандартов оценки он может быть сопоставлен с другими результатами» и такая деятельность «мотивируется стремлением сделать что-то как можно лучше и/или быстрее, совершить прогресс, за которым стоят базовые человеческие потребности в достижении, росте и самосовершенствовании» (Гордеева, 2006, с. 8). Обобщающая модель процесса мотивации деятельности Т.О. Гордеевой описывает основные конструкты и психологические феномены, связанные с мотивацией достижения. Модель состоит из четырех основных блоков: (1) ценностно-целевой блок определен различными характеристиками – привлекательность цели, выраженность и конкретность регуляции деятельности, личностные ценности; (2) когнитивный блок определен через компоненты – представления о личной ответственности за успехи и неудачи, вера в свою способность справиться с определенной деятельностью и ожидания успеха или неудачи; (3) эмоциональный блок мотивации связан с переживанием удовольствия от усилий, направленных на достижение цели, с особенностями эмоциональных реакций, которые возникают при встрече с трудностями и неудачами; (4) поведенческий блок включает настойчивость, интенсивность усилий, стратегии преодоления трудностей и выбор задач оптимального уровня трудности (Гордеева, 2006).

В профессиональной переподготовке, как правило, не продолжительной по времени, которую выбирают взрослые люди, учебная мотивация во многом зависит от жизненных целей человека. «Учебная

мотивация системна и представляет собой иерархию мотивов, где доминируют те или иные группы мотивов. Продуктивным для исследования структуры и анализа учебной мотивации является выделение Б.И. Дадоновым ее четырех структурных компонентов: удовольствие от самой деятельности (ориентация на процесс); значимость непосредственного результата деятельности (ориентация на результат); мотивирующая сила вознаграждения за деятельность (ориентация на оценку, награду); принуждающее давление на личность (ориентация на избегание наказания)» (Степанова, 2004, с. 145). Автор подчеркивает, что качественная характеристика мотивов, прежде всего, связана с выделением мотивов внешних и внутренних, при этом внешние мотивы могут быть положительными (мотивы успеха, достижения) и отрицательными (мотивы избегания, защиты). При равной силе мотивов (количественный показатель), внешние положительные мотивы более эффективны, чем внешние отрицательные (Степанова, 2004). Обобщенный портрет представителей, побуждаемых такими мотивами, ориентированных, соответственно, на успех или неудачу, представлен в работе А.А. Реана и Я.Л. Коломинского (Реан, Коломинский, 2000).

Мотивация достижения детерминируется различными переменными: стремлением к успеху или стремлением избежать неудачи (боязнь неудачи). Различие между ними выражается в определении целей, которые ставит перед собой человек, усилиях, которые он предпринимает для их достижения и отношении к результату своей деятельности (Рожков, 2014).

Однако при выполнении той или иной деятельности, достижение успеха в ней, кроме наличия у человека мотивации, зависит и от личностных особенностей субъекта деятельности. Препятствиями на пути к успеху в деятельности может стать откладывание выполнения важных дел и принятия решений, что, по мнению П. Стила, автора теории временной мотивации, является важной характеристикой «сложного», многокомпонентного

феномена прокрастинации (Калинина, Кудачкин, 2016). По мнению П. Стила, человеком руководит сосредоточенность на получении удовлетворения в настоящем, а потому деятельность, которая кажется ему бесполезной, заменяется той, которая кажется ему более подходящей, нужной в данный момент времени (Steel, 2007). Негативные последствия проявляются не только в снижении продуктивности и успешности, но и в эмоциональном состоянии личности, которая испытывает неудовлетворенность и вину за неудачи. При этом прокрастинация обычно проявляется в деятельности, результат которой очень важен для личности (Курденко, 2019).

Еще одним препятствием может стать перфекционизм, при котором личность устанавливает для себя недостижимо высокие стандарты и нереалистичные цели, что может повлиять на выполнение работы вплоть до полного отказа от нее или возникновения депрессивного состояния (Гаранян, 2006). Однако из-за своей противоречивой структуры перфекционизм имеет не только неадаптивные проявления (озабоченность оценками со стороны других людей при неблагоприятных сравнениях себя с ними; негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве), но и адаптивные (высокие стандарты и требования к себе) (Гаранян, 2018). Таким образом, перфекционизм может оказывать как негативное влияние, связанное с возрастанием напряжения и тревоги, что может привести к дезорганизации деятельности, так и положительное, стимулируя деятельность и повышая ее эффективность (Ellis, 2002).

На данный момент существует множество разрозненных эмпирических исследований, характеризующих взаимосвязь мотивационных установок, прокрастинации и перфекционизма. В них обнаружены положительные стороны прокрастинации и перфекционизма. В ряде случаев прокрастинация является паллиативной мерой, которая создает ощущение комфорта и временной передышки. Здоровый перфекционизм характеризуется адекватным стремлением к успеху, высокими стандартами и умением

принимать ошибки и неудачи. Однако существование здоровых форм прокрастинации и перфекционизма до сих пор остается предметом дискуссий.

В целом, прокрастинация и перфекционизм – распространенные феномены, которые могут приводить к снижению производительности и ухудшению качества жизни. В настоящее время изучены взаимосвязи академической прокрастинации и учебной мотивации личности, выявлены прокрастинаторские установки, а также взаимосвязи прокрастинации с психическими состояниями, уровнем субъективного контроля, учебной мотивацией и успеваемостью у студентов (Тронь, 2017; Ковылин, 2013; Клепикова, 2019).

По работам изучения достижения успеха в учебной и профессиональной деятельности с помощью тестов интеллекта Р. Стернбергом доказано, что уровень мотивации является лучшим предиктором успеха, чем интеллект. Он пишет: «Практически в любой окружающей обстановке ... мотивация имеет не меньшую роль в достижении успеха, чем умственные способности» (Гордеева, 2006, с. 6). При этом на пути достижения успеха человек может «слишком» стараться или, откладывая выполнение учебной или профессиональной задачи, не справляться, испытывая негативные эмоции от частичного или полного недостижения цели.

Возникает проблема изучения взаимосвязи мотивов обучения и специфическими проявлениями человека в достижении целей обучения при смене профессии или получении новой профессиональной компетенции, а именно ведущих учебных мотивов, мотивацией достижения либо избегания неудач, перфекционизмом и прокрастинацией. Смена профессии по программам переподготовки может свидетельствовать о поисках нового в социуме или познании, но явно направлена на поиск лучшего.

Для изучения особенностей мотивации конкретной профессиональной направленности мы сконцентрировались на исследовании механизмов

мотивации к учебной деятельности по программе переподготовки «Психология». По данным Д.Ю. Грищенко и С.А. Медведевой, помимо ведущих мотивов учебной деятельности, специфическим мотивом для обучающихся психологической компетенции является скрытый мотив, проявляемый как желание разрешить собственные психологические проблемы (Грищенко, 2013; Медведева, 2015).

Целью исследования является выявление связи ведущих учебных мотивов, мотивационных установок, прокрастинации и перфекционизма у взрослых, приобретающих психологическую компетенцию.

Гипотезы:

- у взрослых, обучающихся по программе переподготовки «Психология», при выраженной мотивации достижения успеха уровень прокрастинации будет ниже;

- у взрослых, обучающихся по программе переподготовки «Психология», при выраженной мотивации достижения успеха уровень перфекционизма будет ниже;

- существует прямая связь между прокрастинацией и неадаптивным перфекционизмом у взрослых, обучающихся по программе переподготовки «Психология»;

- у обучающихся по программе переподготовки «Психология» имеется специфический скрытый учебный мотив – стремление разрешить собственные психологические проблемы.

Выборка и методики исследования

Выборка исследования – это слушатели дополнительной образовательной программы переподготовки «Психология» в количестве 32 человек, взрослые, имеющие высшее образование, в возрасте от 21 до 53 лет (средний возраст 34 года).

Методики: опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А.А. Реана (Реан, 2013), опросник «Шкала прокрастинации» П. Стила (в адаптации Н.М. Клепиковой и И.Н. Кормачевой) (Клепикова, 2019), Трехфакторный опросник перфекционизма (Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова) (Гаранян, 2018), авторская анкета «Мотивация к постдипломному изучению психологии».

Методика «МУН» состоит из 20 утверждений. Показатели от 1 до 7 баллов свидетельствуют о том, что диагностируется «мотивация на неудачу (боязнь неудачи)», от 14 до 20 – «мотивация на успех (надежда на успех)», от 8 до 13 – следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен.

Опросник «Шкала прокрастинации» П. Стила (в адаптации Н.М. Клепиковой и И.Н. Кормачевой) состоит из 29 утверждений и включает следующие элементы: конкретная задача; добровольное откладывание выполнения задачи; очевидные последствия откладывания и не откладывания; осознание негативных для себя последствий откладывания.

Трехфакторный опросник перфекционизма (Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова) состоит из 18 утверждений, которые распределены по трем шкалам: (1) озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними; (2) высокие стандарты и требования к себе; (3) негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве. Дихотомическая оценка результата деятельности, ее планирование по принципу «все или ничего», селектирование информации о собственных неудачах и ошибках при игнорировании реальных удач и достижений. Данный опросник может быть использован в работе с психически больными, пациентами общесоматической практики, здоровыми лицами и пригоден для выявления перфекционизма, определения его структуры в научно-исследовательских целях и практике (Гаранян, 2018).

Авторская анкета предполагает выбор мотивов, которыми руководствовались обучающиеся при выборе и получении дополнительного

профессионального образования «Психология», и включает 21 утверждение, относящееся к внешним (социальным), внутренним (познавательным) мотивам, и мотивам самопознания и самокоррекции (желание разрешить собственные психологические проблемы). Разработка авторской анкеты «Мотивация к постдипломному изучению психологии» осуществлялась в ходе предварительного опроса обучающихся по программе дополнительного профессионального образования «Психология», при котором выделился целый блок утверждений, связывающий причины постдипломного обучения с мотивами самопознания и самокоррекции. При разработке авторской анкеты «Мотивация к постдипломному изучению психологии» были учтены известные методики: «Мотивация обучения в вузе» (Т.И. Ильина), «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова), «Мотивация учебной деятельности: уровни и типы (И.С. Домбровская), «Изучение мотивов учебной деятельности студентов» (А.А. Реан, В.А. Якунин). В анкете определяются не только внешние (социальные) и внутренние (познавательные) мотивы, но и мотивы самопознания и самокоррекции (желание разрешить собственные психологические проблемы). Таким образом, было сформировано несколько блоков утверждений для выбора респондентов:

– социальные мотивы: для работы мне необходим официальный документ об образовании; для построения карьеры хочу получить достойное образование; для решения неких практических задач это самый удобный вуз для меня; образование позволит мне начать свое дело / практику; знания позволят мне в будущем увеличить денежный заработок, обеспечить более стабильное будущее; образование позволит мне повысить авторитет, иметь профессиональное преимущество; обучение позволит получить востребованную профессию, или стать фундаментом для другой профессии;

– познавательные мотивы: обучение дает возможность полнее проявить себя, свои способности; я получаю удовлетворение от самого процесса обучения, мне нравится учиться; образование позволит мне

заниматься делом по душе, интересной работой; я также самостоятельно изучаю что-то новое в специализированной литературе, практических занятиях по психологии; психология – это интересно, и в ней много неизвестного; я стараюсь найти смысл в получаемых знаниях, систематизировать их; образование необходимо, так как я чувствую недостаточность знаний, их поверхностность и обобщенность;

– мотивы самопознания и самокоррекции: обучение дает ощущение положительного эмоционального подъема; знания дают мне возможность обрести равновесие, эмоциональную стабильность, гармонию; обучение позволит мне добиться более полных и глубоких знаний о себе; психологические знания помогут мне разбираться в людях, ситуациях, наладить контакт с окружающими; обучение позволяет разобраться в собственных психологических проблемах; знание психологии необходимо в житейских ситуациях; мне нужны знания для самосовершенствования, развития своих личностных качеств.

На диагностическом этапе был проведен сбор и обработка эмпирического материала. В Google forms был сформирован методический пакет. Респонденты получали ссылку на опрос с указанием на анонимность и подробной предварительной инструкцией, описывающей суть исследования, а также алгоритм заполнения методик.

На этапе обработки был проведен статистический анализ и систематизация полученных эмпирических данных с дальнейшей их интерпретацией, формулировкой выводов. Для обработки полученных данных использовался статистический пакет SPSS Statistics 23.

Математико-статистическая обработка осуществлялась с помощью описательных статистик, критерия корреляции r -Спирмена. Применение критерия Колмогорова–Смирнова показало, что распределение носит неоднородный характер, поэтому вычисление значимых взаимосвязей проводилось с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты исследования

По результатам анализа ответов по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) респонденты распределились представленным на рисунке 1 образом.

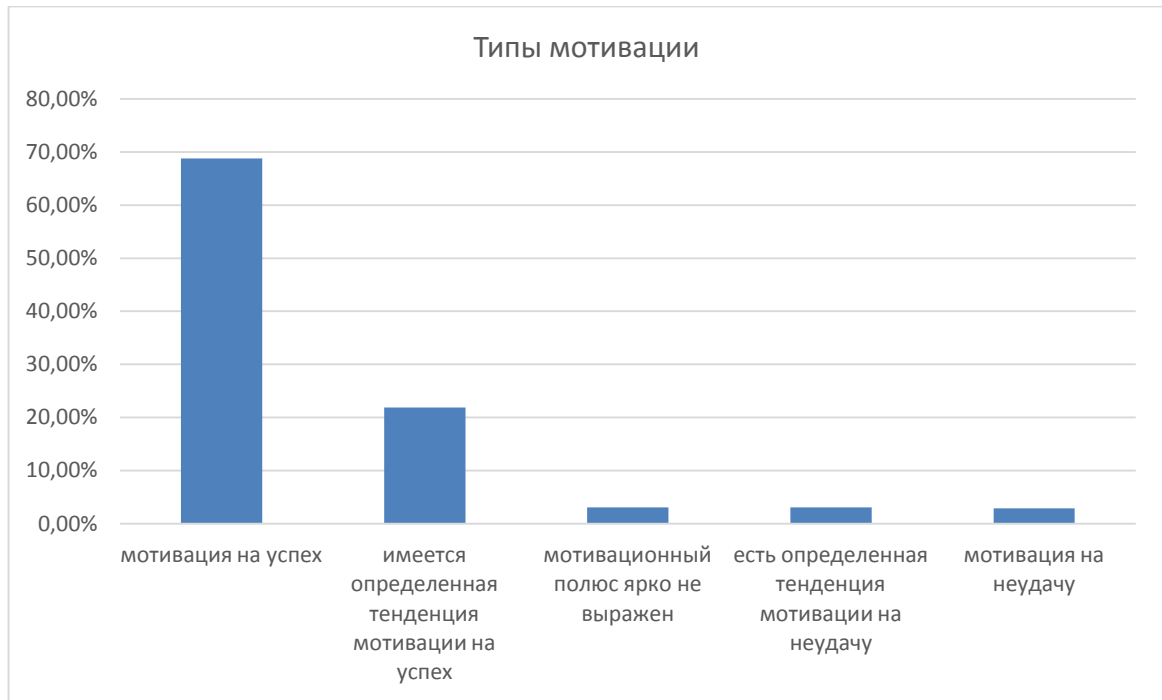


Рисунок 1 – Типы мотивации

Мотивация достижения успеха ярко выражена у 68,8% опрошенных, у 21,9% имеется определенная тенденция мотивации достижения успеха, в равной степени по 3,1% распределились респонденты, у которых мотивационный полюс ярко не выражен.

По шкале прокрастинации респонденты распределились преимущественно по средним и низким значениям, 56,3% и 31,1% соответственно (рисунок 2). Выраженная прокрастинация определена у 15,5% обучающихся взрослых. Проявление прокрастинации может быть вызвано как одним компонентом, так и их взаимодействием. Средние значения показывают способность адекватно распределять задачи и оценивать усилия, необходимые для их выполнения, гибкость при распределении времени, в исключительных ситуациях дела могут быть

отложены на потом. Низкие значения – способность в первую очередь выполнить запланированные задачи, а затем заниматься другими делами. Выраженная прокрастинация свидетельствует об откладывании выполнения задач на неопределенный срок.

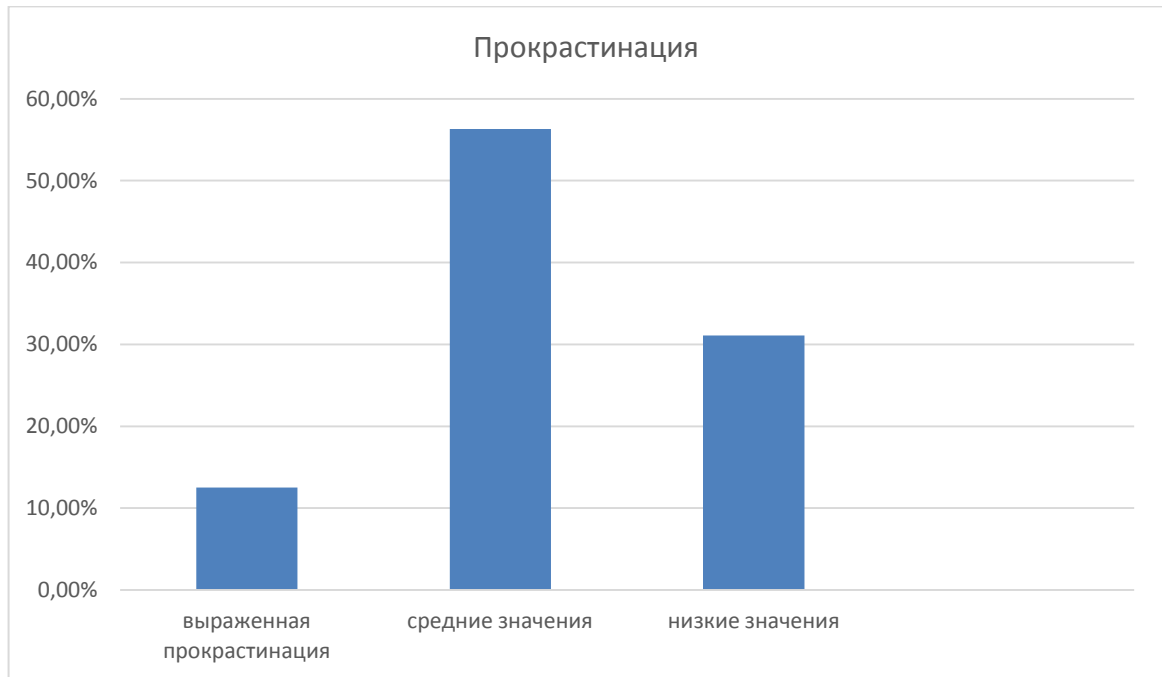


Рисунок 2 – Уровень прокрастинации

По шкале перфекционизма респонденты распределились по убыванию в процентном соотношении: «высокие стандарты и требования к себе (Я-адресованный перфекционизм)» – 34,4% респондентов, «негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве (перфекционистский когнитивный стиль)» – 31,4%, и «социально предписываемый перфекционизм (озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними)» – 28,1% (рисунок 3).

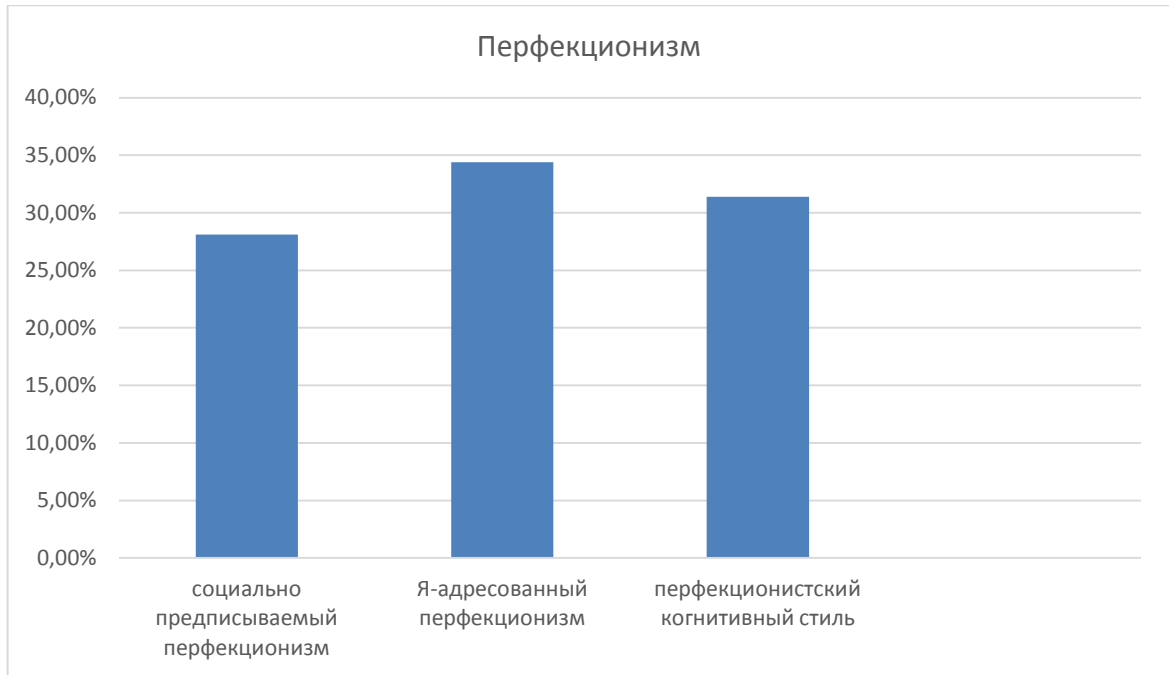


Рисунок 3 – Шкала перфекционизма

На основании результатов авторского опросника познавательные мотивы считают наиболее значимыми 35% опрошенных, мотивы самопознания и самокоррекции – 33%, социальные мотивы – 32% (рисунок 4).

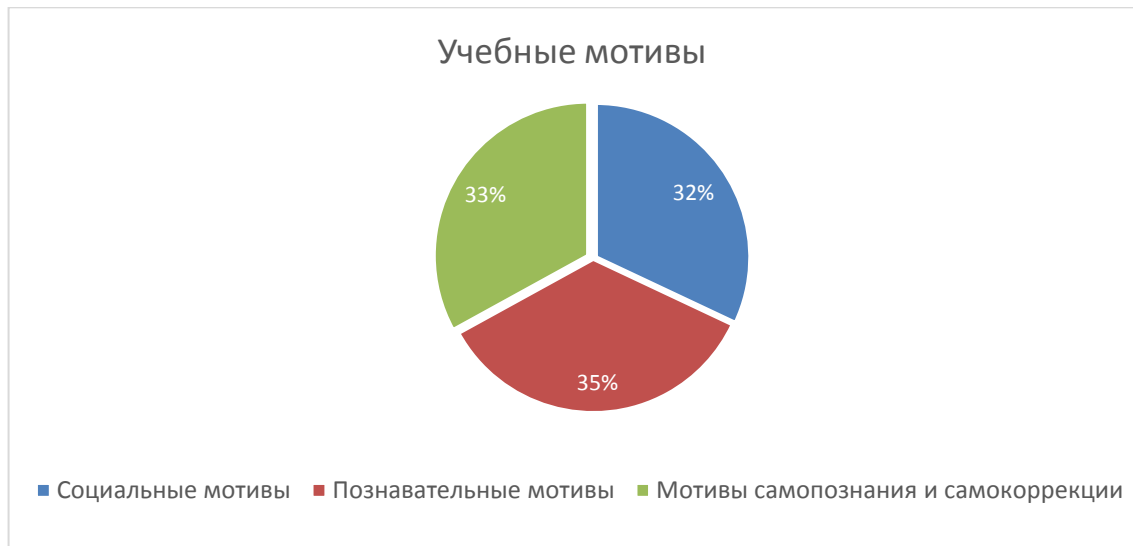


Рисунок 4 – Показатели структуры учебной мотивации

Количественный анализ полученных результатов показал, что мотивы, побуждающие взрослых обучаться по дополнительной образовательной

программе переподготовки «Психология», имеют полимотивированный характер.

Исходя из цели исследования, для выявления наличия или отсутствия корреляционных связей проведен подсчет по всем методикам.

Умеренные и значимые статистически достоверные взаимосвязи (при $p \leq 0,05$, $p \leq 0,01$) между типами мотивации, проявлениями прокрастинации и перфекционизма и его типами у обучающихся взрослых представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Взаимосвязи между типами мотивации и ведущими мотивами к обучению, проявлениями прокрастинации и перфекционизма и его типами у обучающихся взрослых (N=32)

Шкалы	шкала Мотивация	шкала Прокрастинация	шкала Перфекционизм	Озабоченность оценками со стороны других	Высокие стандарты	Негативное селективное	Социальные мотивы	Познавательные мотивы	Мотивы самокоррекции
шкала Мотивация	1,000	-,489**	-,495**	-,419*	-,165	-,571**	-,101	,058	,000
шкала Прокрастинация	-,489**	1,000	,608**	,636**	,063	,659**	,010	-,153	-,027
шкала Перфекционизм	-,495**	,608**	1,000	,859**	,482**	,901**	,266	,018	,001
Озабоченность оценками со стороны других	-,419*	,636**	,859**	1,000	,190	,720**	,166	-,039	-,064
Высокие стандарты	-,165	,063	,482**	,190	1,000	,258	,349	,052	,072
Негативное селективное	-,571**	,659**	,901**	,720**	,258	1,000	,098	-,026	,003
Социальные мотивы	-,101	,010	,266	,166	,349	,098	1,000	,386*	,009
Познавательные мотивы	,058	-,153	,018	-,039	,052	-,026	,386*	1,000	,451**
Мотивы самокоррекции	,000	-,027	,001	-,064	,072	,003	,009	,451**	1,000

Примечание: ** – корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$; * – корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$.

Значимые корреляционные связи обнаружены между следующими переменными: Мотивация и Прокрастинация ($r = -0,489$; $p = 0,005$), Мотивация и Перфекционизм ($r = -0,495$; $p = 0,004$), Мотивация и Озабоченность оценками со стороны других ($r = -0,419$; $p = 0,017$), Мотивация и Негативное

селектирование ($r=-0,571$; $p=0,001$), Прокрастинация и Перфекционизм ($r=0,608$; $p=0,000$), Прокрастинация и Озабоченность оценками со стороны других ($r=0,636$; $p=0,000$), Прокрастинация и Негативное селектирование ($r=0,659$; $p=0,000$), Познавательные мотивы и Социальные мотивы ($r=0,386$; $p=0,029$), Познавательные мотивы и Мотивы самокоррекции ($r=0,451$; $p=0,010$).

Из полученных данных видно, что вклад в корреляцию между прокрастинацией и перфекционизмом вносит «негативное селектирование» и «озабоченность оценками со стороны других».

При высоком уровне мотивации (стремление к достижению успеха) уровень прокрастинации начнет уменьшаться, также будет снижаться показатель перфекционизма.

Количественный анализ полученных результатов показал, что структура мотивов, побуждающих взрослых обучаться, значимо не отличается в зависимости от типа мотивации, уровня прокрастинации и перфекционизма.

Обсуждение результатов

По первым трем гипотезам исследования были сделаны предположения о том, что существует связь между учебными мотивами, типами мотивации, уровнем прокрастинации и перфекционизма. Полученные эмпирические результаты позволяют сформулировать следующие выводы:

1) взрослые, имеющие высокий уровень мотивации достижения успеха (положительная мотивация), имеют низкий уровень выраженности прокрастинации, что помогает им ставить цели и успешно достигать их;

2) взрослые, имеющие высокий уровень мотивации достижения успеха, не склонны к дезадаптивным проявлениям перфекционизма (озабоченность оценками со стороны других людей); у обучающихся взрослых также обнаружена отрицательная корреляционная связь между положительной

мотивацией и высоким уровнем перфекционизма и его отдельными проявлениями, такими как негативный отбор и фиксация на своих недостатках или существует связь между мотивационными установками и проявлениями неадаптивного перфекционизма, такими как беспокойство об оценках со стороны других людей при неблагоприятных сравнениях себя с ними (социально предписываемый перфекционизм), а также обнаружены связи между мотивационными установками и общим уровнем перфекционизма и его отдельными проявлениями (негативный отбор и фиксация на своих недостатках), вероятно, имеют влияние высокие и нереалистичные требования к самому себе;

3) причиной полученных нами положительных зависимостей между прокрастинацией и перфекционизмом, могут быть проявления неадаптивного перфекционизма (озабоченность оценками со стороны других людей при неблагоприятных сравнениях себя с ними; негативным селективированием и фиксацией на собственном несовершенстве как перфекционистский когнитивный стиль), но при этом адаптивные свойства перфекционизма (высокие стандарты и требования к себе) не связаны с проявлениями прокрастинации. Данные подтверждаются в теоретическом анализе В.С. Ковылина, подчеркивающим, что «прокрастинаторы зачастую имеют перфекционистские установки, распространяющиеся на все сферы жизнедеятельности» (Ковылин, 2013, с. 29). Первое характеризуется убеждениями личности в том, что окружающие люди часто слишком строго оценивают индивида и требуют от него идеальности. В свою очередь, это убеждение связано с пониманием личности о невозможности соответствовать ожиданиям других людей. Это может привести к блокировке выполнения задач из-за страха получить негативную оценку или быть обесцененным другими, если она не достигнет уровня их ожиданий. Второе проявляется в когнитивном элементе, который предлагает только две возможности выполнения задачи для перфекциониста – «все» или «ничего», что порождает

прокрастинацию, когда субъект откладывает выполнение задач на неопределенный срок (Ковылин, 2013, с. 22-24). При этом адаптивные свойства перфекционизма (высокие стандарты и требования к себе) не связаны с проявлениями прокрастинации.

Согласно последней гипотезе, у обучающихся по дополнительной образовательной программе переподготовки «Психология» имеется специфический скрытый учебный мотив – стремление разрешить собственные психологические проблемы. По результатам исследования был выявлен мотив самопознания и самокоррекции (33%) наряду с внешними (32%) и внутренними (35%) мотивами.

У обучающихся взрослых есть сильная внутренняя мотивация учиться, и она направлена на достижение социальных, карьерных целей (внешних), то есть взрослые учатся не только ради знаний, но и ради формирования навыков, которые помогут им решить конкретные социальные задачи и применять новые знания на практике.

Результат наличия мотива самопознания и самокоррекции (33%) в нашем исследовании соответствуют результатам, полученным в исследовании Д.Ю. Грищенко, где сознаваемая мотивация у студентов-психологов представлена, в том числе, мотивом «помощь себе» (где помощь себе заключается в стремлении разрешить имеющиеся травмирующие внутренние конфликты). Неосознаваемая мотивация представлена, в том числе, таким мотивационным фактором как «стремление к личностному росту и самоактуализации» в исследовании С.А. Медведевой, где одним из значимых мотивов является «желание понять себя и других» (Грищенко, 2013; Медведева, 2015).

Поскольку мотив самопознания и самокоррекции как стремление разрешить собственные психологические проблемы, стремление к познанию себя и личностному росту не является ведущим, то это может свидетельствовать, что обучающие взрослые не используют учебу в

терапевтических целях, но испытывают определенные проблемы и трудности, о чем свидетельствует обнаруженная взаимосвязь познавательных мотивов с мотивами самопознания и самокоррекции. Также наличие в структуре учебных мотивов мотива самопознания и самокоррекции может привести к большей личностной готовности обучающихся к работе психологом, относящейся к помогающей деятельности.

В отличие от школьников и студентов (получающих первое образование) имеющих, как правило, ведущий учебный мотив (Белякова, Романова, Карпов, Иванов, 2019; Гавриленко, 2005), обучающиеся взрослые полимотивированы. Широкий спектр мотивов у обучающихся взрослых, возможно, связан с более осознанным подходом к обучению, четкими карьерными целями, а большая база жизненного опыта дает им больше возможностей для вхождения в профессию, что также подтверждается в нашем исследовании.

Заключение

С обоснованностью и растущей популярностью концепции непрерывного образования в современном мире, все большее количество взрослых людей обучаются, приобретая новые знания, умения и навыки. В настоящее время становится все более актуальным получение постдипломного образования и, следовательно, изучение учебной мотивационной сферы, академической прокрастинации и перфекционизма обучающихся взрослых представляется значимым для системы образования для понимания психологических особенностей слушателей дополнительных программ.

Результаты проведенного эмпирического исследования позволяют констатировать полимотивированность обучающихся взрослых, включая скрытый учебный мотив – мотив самопознания и самокоррекции. Изучение прокрастинации и перфекционизма дает возможность понимания проблем и

препятствий, которые возникают у взрослых на пути к достижению успеха в учебной деятельности, для поиска способов их преодоления.

Исследование, проведенное на нормативной выборке (Гаранян, 2018) взрослых слушателей переподготовки, является практически значимым для специалистов, которые занимаются обучением взрослых (проектируют, реализуют и оценивают результаты).

Важным замечанием является ряд ограничений результатов проведенного исследования, поскольку данные относятся к конкретному виду профессиональной деятельности и дополнительной образовательной программе, приведены на основе небольшой выборки, которая не имеет деления по половому признаку и возрастному периоду, а также в ходе исследования не была проведена валидизация авторской анкеты как опросника.

Практическим значением данного исследования может быть рекомендация наполнения содержания программы по каждому курсу относительно функций психолога: превенции, диагностики и вмешательства в конкретной области для понимания значимости для клиента. Возможны включения таких форм организации учебной работы, которые предусматривают беседу, диалогичный поиск проблемы, дискуссию, то есть концентрированность на устных формах учебной работы, помимо устоявшихся подходов по каждому учебному курсу. Результаты данного исследования также могут иметь некое просветительское значение, особенно при выборе психологической переподготовки взрослыми для осознания мотивов «самопознания и самокоррекции», в том числе, возможным поиском профессионального психолога, а не замещающей терапии обучением.

В перспективе проведения дальнейших исследований для более четкого понимания процессов выбора программ переподготовки, а также значимых мотивов, приводящих к такому выбору, следует расширить количество респондентов и профессиональных программ переподготовки, а

также предусмотреть возможность оценки предыдущего профессионального образования и жизненного опыта, учесть демографические данные выборки для детального сравнения.

Список использованных источников

- Белякова Н.В., Романова А.В., Карпов В.Ю., Иванов Д.А. Исследование мотивации учебной деятельности студентов социального вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2019. № 10.
- Гавриленко В.А. Динамика мотивационных черт личности и профессиональной мировоззренческой позиции студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2005. 168 с.
- Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств, 2006. № 1. С. 31-40.
- Гаранян Н.Г. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия, 2018. Т. 26. № 3 (101). С. 8-32.
- Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М., Смысл, 2006. 336 с.
- Гордеева Т.О., Леонтьев Д.А. Восьмая международная конференция по мотивации // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2003. № 1. С. 103-105.
- Грищенко Д.Ю. Мотивация выбора профессии психолога: дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2013. 218 с.
- Зобнина Л.Я. Исследование мотивации достижения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12, 2009. Вып. 2. Ч. 1. С. 201-226.
- Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинации: современные исследования // Приволжский научный вестник, 2016. № 11 (63). С. 58-61.
- Клепикова Н.М. Адаптация Шкалы прокрастинации и Шкалы иррациональной прокрастинации в методике П. Стила // Системная психология и социология, 2019. № 3 (31). С. 26-37.
- Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013. № 2. С. 22-41. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii> (Дата обращения: 01.03.2023).
- Курденко А.Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, 2019. № 1. С. 128-136.
- Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М., Смысл, 2000. 509 с.
- Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. М., МГУ, 1971. 40 с.
- Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / МГУ им. М.В. Ломоносова, Москва, 1987. 23 с.

- Медведева С.А. Мотивация учебно-профессиональной деятельности взрослых // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития, 2015. № 13. С. 268-271. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti-vzroslyh> (Дата обращения: 12.03.2023).
- Огородова Т.В. Психология спорта: учебное пособие. Ярославль, ЯрГУ, 2013. 120 с.
- Реан А.А. Психология личности. СПб., Питер, 2013. 288 с.
- Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб., Питер, 2000. 416 с.
- Рожков Е.М. Мотивация достижения успеха и избегания неудач в работах отечественных и зарубежных ученых // Современная наука, 2014. № 3. С. 44-46.
- Степанова Т.В. Исследование мотивации успеха и мотивации боязни неудачи в структуре учебной мотивации студентов вуза // Вестник КузГТУ, 2004. № 6.2. С. 145-146. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-motivatsii-uspeha-i-motivatsii-boyazni-neudachi-v-strukture-uchebnoy-motivatsii-studentov-vuza> (Дата обращения: 01.07.2024).
- Троне Т.М. Взаимосвязь параметров академической прокрастинации с психическими состояниями, уровнем субъективного контроля, учебной мотивацией и успеваемостью у студентов-прокрастинаторов // МНИЖ, 2017. № 11-1 (65). С. 88-94. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-parametrov-akademicheskoy-prokrastinatsii-s-psihicheskimi-sostoyaniyami-urovнем-subektivnogo-kontrolya-uchebnoy> (Дата обращения: 10.04.2023).
- Ellis A. The role of irrational beliefs in perfectionism / Flett G., Hewitt P. (Eds.). Perfectionism: Theory, research and treatment. Washington, American Psychological Association (APA), 2002. Pp. 217-229.
- Murray H.A. Explorations in personality. New York, Oxford Press, 1938. 790 p.
- 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.

References

- Beliakova N.V., Romanova A.V., Karpov V.Iu., Ivanov D.A. Issledovanie motivatsii uchebnoi deiatel'nosti studentov sotsial'nogo vuza [Study of the motivation of educational activities of students of a social university] // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2019. No. 10. (In Russian)
- Gavrilenko V.A. Dinamika motivatsionnykh chert lichnosti i professional'noi mirovozzrencheskoi pozitsii studentov-psikhologov [Dynamics of motivational personality traits and professional worldview position of psychology students]: dis. ... kand. psikhol. nauk. Krasnodar, 2005. 168 p. (In Russian)
- Garanian N.G. Perfektsionizm i psikhicheskie rasstroistva (obzor zarubezhnykh empiricheskikh issledovaniy) [Perfectionism and mental disorders (review of foreign empirical research)] // Terapiia psikhicheskikh rasstroistv, 2006. No. 1. Pp. 31-40. (In Russian)
- Garanian N.G. Faktornaia struktura i psikhometricheskie pokazateli oprosnika perfektsionizma: razrabotka trekhfaktornoй versii [Factor structure and psychometric properties of

- perfectionism inventory: developing 3-factor version] // *Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia*, 2018. Vol. 26. No. 3 (101). Pp. 8-32. (In Russian)
- Gordeeva T.O. *Psikhologiya motivatsii dostizheniia* [Psychology of achievement motivation]. Moscow, Smysl Publ., 2006. 336 p. (In Russian)
- Gordeeva T.O., Leont'ev D.A. Vos'maia mezhdunarodnaia konferentsiia po motivatsii [The Eighth International Conference on Motivation] // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya*, 2003. No. 1. Pp. 103-105. (In Russian)
- Grishchenko D.Iu. *Motivatsiia vybora professii psikhologa* [Motivation for choosing a profession as a psychologist]: dis. ... kand. psikhol. nauk. Krasnodar, 2013. 218 p. (In Russian)
- Zobnina L.Ia. *Issledovanie motivatsii dostizheniia* [Research on achievement motivation] // *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12*, 2009. Is. 2. Part 1. Pp. 201-226. (In Russian)
- Kalinina T.V., Kudachkin D.A. *Fenomen prokrastinatsii: sovremennye issledovaniia* [The phenomenon of procrastination: modern research] // *Privolzhskii nauchnyi vestnik*, 2016. No. 11 (63). Pp. 58-61. (In Russian)
- Klepikova N.M. *Adaptatsiia Shkaly prokrastinatsii i Shkaly irratsional'noi prokrastinatsii v metodike P. Stila* [Adaptation of the procrastination scale and the irrational procrastination scale in p. Steel's technique] // *Sistemnaia psikhologiya i sotsiologiya*, 2019. No. 3 (31). Pp. 26-37. (In Russian)
- Kovylin V.S. *Teoreticheskie osnovy izucheniia fenomena prokrastinatsii* [Theoretical bases of procrastination phenomenon] // *Lichnost' v meniaiushchemsia mire: zdorov'e, adaptatsiia, razvitie*, 2013. No. 2. Pp. 22-41. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii> (Accessed: 01.03.2023). (In Russian)
- Kurdenko A.N. *Prokrastinatsiia i len': psikhologicheskoe sodержание ponatii* [Procrastination and lazy: the psychological content of concepts] // *PEM: Psychology. Educology. Medicine*, 2019. No. 1. Pp. 128-136. (In Russian)
- Leont'ev A.N. *Leksii po obshchei psikhologii* [Lectures on general psychology]. Moscow, Smysl Publ., 2000. 509 p. (In Russian)
- Leont'ev A.N. *Potrebnosti, motivy, emotsii* [Needs, motives, emotions]. Moscow, MGU, 1971. 40 p.
- Magomed-Eminov M.Sh. *Motivatsiia dostizheniia: struktura i mekhanizmy* [Achievement motivation: structure and mechanisms]: avtoreferat dis. ... kand. psikhol. nauk: 19.00.01 / MGU im. M.V. Lomonosova, Moscow, 1987. 23 p. (In Russian)
- Medvedeva S.A. *Motivatsiia uchebno-professional'noi deiatel'nosti vzroslykh* [Motivation of educational and professional activities of adults] // *Obrazovanie cherez vsiu zhizn': nepreryvnoe obrazovanie v interesakh ustoichivogo razvitiia*, 2015. No. 13. Pp. 268-271. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti-vzroslykh> (Accessed: 12.03.2023). (In Russian)
- Ogorodova T.V. *Psikhologiya sporta* [Psychology of sports]: uchebnoe posobie. Iaroslavl', IarGU, 2013. 120 p. (In Russian)
- Rean A.A. *Psikhologiya lichnosti* [Personality psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2013. 288 p. (In Russian)
- Rean A.A., Kolominskii Ia.L. *Sotsial'naia pedagogicheskaia psikhologiya* [Social educational psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2000. 416 p. (In Russian)

- Rozhkov E.M. Motivatsiia dostizheniia uspekha i izbeganiia neudach v rabotakh otechestvennykh i zarubezhnykh uchenykh [Motivation to achieve success and avoid failure in the work of national and international scientists] // *Sovremennaya nauka*, 2014. No. 3. Pp. 44-46. (In Russian)
- Stepanova T.V. Issledovanie motivatsii uspekha i motivatsii boiazni neudachi v strukture uchebnoi motivatsii studentov vuza [The study of the motivation of success and the motivation of fear of failure in the structure of educational motivation of university students] // *Vestnik KuzGTU*, 2004. No. 6.2. Pp. 145-146. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-motivatsii-uspeha-i-motivatsii-boiazni-neudachi-v-strukture-uchebnoy-motivatsii-studentov-vuza> (Accessed: 01.07.2024). (In Russian)
- Tron' T.M. Vzaimosvyez' parametrov akademicheskoi prokrastinatsii s psikhicheskimi sostoyaniyami, urovnem sub"ektivnogo kontrolya, uchebnoi motivatsiei i uspevaemost'iu u studentov-prokrastinatorov [interdependence of parameters of academic procrastination with mental states, level of subjective control, educational motivation and accessibility in students-procrastinators] // *MNIZh*, 2017. No. 11-1 (65). Pp. 88-94. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-parametrov-akademicheskoy-prokrastinatsii-s-psihicheskimi-sostoyaniyami-urovnem-subektivnogo-kontrolya-uchebnoy> (Accessed: 10.04.2023). (In Russian)
- Ellis A. The role of irrational beliefs in perfectionism / Flett G., Hewitt P. (Eds.). *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washington, American Psychological Association (APA), 2002. Pp. 217-229.
- Murray H.A. *Explorations in personality*. New York, Oxford Press, 1938. 790 p.
- 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.