

Н. Э. Сольнин, А. В. Лингурарь

### Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации

В статье представлен анализ теоретических подходов к пониманию термина «прокрастинация». Дано описание особенностей изучаемого феномена. В качестве основных характеристик прокрастинации называются иррациональность, осознанность и субъективное ощущение внутреннего дискомфорта, негативные эмоциональные переживания, связанные с ситуацией. Определены основные направления исследования прокрастинации.

Проведено эмпирическое исследование особенностей защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации. Установлено, что у студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации существуют различия в использовании копинг-стратегий «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» и выраженности защитных механизмов: «регрессии» и «замещения». Так, студенты с высоким уровнем прокрастинации реже, чем студенты с низким уровнем прокрастинации, используют копинг-стратегии «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» и чаще – защитные механизмы «регрессия» и «замещение». У студентов с низким и средним уровнем прокрастинации существуют различия в использовании копинг-стратегии «положительная переоценка», выраженности защитных механизмов «проекция» и «замещение». У студентов со средним и высоким уровнем прокрастинации выявлены различия в использовании копинг-стратегий «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», выраженности защитных механизмов «регрессия» и «замещение».

Ключевые слова: прокрастинация, копинг-стратегия, механизм психологической защиты, студенчество.

N. E. Solynin, A. V. Lingurar

### Features of Protective and Coping Behaviour of Students with Different Levels of Procrastination

The article presents the analysis of theoretical approaches to the understanding of the term «procrastination». It describes the characteristics of the studied phenomenon. The main characteristics of procrastination are: irrationality, consciousness and the subjective feeling of internal discomfort, and negative emotional experiences associated with the situation. Here are identified several key areas of the procrastination study. The empirical research of peculiarities of protective and coping behaviour of students with different levels of procrastination. It is determined that students with low and high levels of procrastination, there are differences in using coping strategies «planning», «solution», «positive reevaluation» and intensity of protective mechanisms of «regression» and «fill-in»: students with high levels of procrastination less than students with low levels of procrastination are using coping strategies «planning solve», «positive reevaluation» and more often protective mechanisms of «regression» and «replacement». Students with low and average levels of procrastination, there are differences in the use of the coping strategy «positive reevaluation», the severity of the defense mechanisms of «projection» and «displacement». The students with average and high levels of procrastination are identified with differences in using coping strategies «flight-avoidance», «planning solve», manifestations of protective mechanisms of «regression» and «replacement».

Keywords: procrastination, coping strategy, a psychological defense mechanism, students.

Изучение феномена прокрастинации в настоящее время набирает популярность в мировом психологическом сообществе. Зона исследований становится все шире – постепенно отходя от теоретического анализа прокрастинации, исследователи определяют ее взаимосвязи как с внешними факторами, причинами и последствиями, так и с особенностями самих прокрастинаторов (структурой личности, социально-культурными, демографическими особенностями).

В зарубежной психологии термин «прокрастинация» понимается как добровольное иррациональное откладывание субъектом запланиро-

ванных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия (П. Стил, К. Лэй) [6, 10]. Прокрастинация в той или иной мере свойственна всем возрастам. Однако наибольшее распространение она имеет среди студентов. Считается, что именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация, приводя к негативным последствиям. Согласно имеющимся данным, прокрастинация является одним из наиболее существенных факторов, порождающих трудности в обучении.

Впервые термин «прокрастинация» в научном контексте употребил П. Рингенбах в 1977 г. [10]. Изучением прокрастинации, начиная с 1980-х гг.,

занимались такие зарубежные ученые, как Дж. Бурк, В. Кнаус, К. Лэй, П. Стил, А. Эллиас, Л. Юэн, В отечественной науке этот феномен, сравнительно недавно, привлек интерес таких исследователей, как Р. А. Баранова, Н. В. Боровская, Я. И. Варваричева, О. С. Виндекер, Н. Г. Гаранян, Л. И. Дементий, Е. П. Ильин, Н. Н. Карловская, В. С. Ковылин, М. В. Останина и др.

Термин «прокрастинация» заимствован из английского языка («Procrastination» – откладывание, запаздывание, неначинание) – образован латинским суффиксом «pro», обозначающим ‘вперед, дальше, в пользу’, и корнем «crastinus», обозначающим ‘завтра’.

П. Стил установил основные особенности прокрастинации [10]:

- Прокрастинация – это промедление, невыполнение.

- Откладываются дела, привязанные к каким-либо срокам.

Чем большее время разделяет настоящий момент и планируемое событие, тем больше вероятность, что человек отложит важную работу с отсроченным результатом для удовлетворения актуальных, но не значимых потребностей [9]. Подобное откладывание всегда сопровождается негативными переживаниями (чувством вины, тревогой и т. д.) [10].

В отечественной психологии нет единого мнения о природе прокрастинации. Я. И. Варваричева добавляет к перечисленным П. Стил особенностям осознанность процесса. По ее мнению, прокрастинация – сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы [1].

О. С. Виндекер и М. В. Останина относят прокрастинацию к негативным характеристикам, влияющим на успешность деятельности человека [3]. Е. П. Ильин относит прокрастинацию скорее к лени, хотя и определяет ее как склонность к постоянному откладыванию [5].

Анализ определений позволяет выделить особенности прокрастинации:

- осознанность – субъект умышленно переносит выполнение задуманного на более поздний срок;

- иррациональность – подобное откладывание приводит к отрицательным последствиям и человек заранее это предполагает;

- субъективное ощущение внутреннего дискомфорта и негативные эмоциональные пережи-

вания, связанные с ситуацией (основной критерий различия между собственно прокрастинацией и ленью).

Прокрастинаторов можно классифицировать по стратегиям поведения в ситуации откладывания [8]:

- «Искатели острых ощущений» откладывают выполнение задач, так как ощущают энергетический подъем, выполняя все в последний момент.

- «Нерешительные» прокрастинаторы откладывают принятие даже незначительных решений из-за ответственности за результат.

- «Избегающие» прокрастинаторы стремятся избежать сначала выполнения неприятных задач, а затем – оценок окружающих.

В настоящее время определяется несколько основных направлений исследования прокрастинации:

- Анализ ситуативных факторов прокрастинации. По данным Я. И. Варваричевой, 50 % испытуемых в качестве причины своей прокрастинации указывают те или иные характеристики стоящей перед ними задачи.

- Выявление роли индивидуально-личностных различий в возникновении прокрастинации. Ученые фокусируются на отдельных личностных факторах. Например, тревожность является одним из компонентов нейротизма. Прокрастинация рассматривается как стратегия для совладания с тревожностью, за которой стоят страхи различного происхождения: страх неудачи, боязнь успеха, страх потери контроля над ситуацией, страх чрезмерного обособления.

- Изучение влияния индивидуальных показателей (возрастно-половых показателей и кросскультурных различий). Например, анализ возрастной динамики прокрастинации показал, что ее уровень с возрастом снижается. Гендерных различий, тем не менее, выявлено не было [1].

Кроме того, в нашем исследовании используется понятие копинг-стратегии – это осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями, совокупность различных поведенческих стратегий, меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека [2]. Психологическая защита понимается нами как специальная система стабилизации личности, направ-

ленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги, дискомфорта [4].

**Цель исследования:** определить особенности защитного и совладающего поведения у студентов с разным уровнем прокрастинации.

**Гипотезы исследования:** 1) для студентов с разным уровнем прокрастинации характерно использование различных копинг-стратегий и механизмов психологической защиты; 2) у студентов с низким уровнем прокрастинации существует сформированная система защитного и совладающего поведения, позволяющая им своевременно разрешать возникающие трудности.

**Выборка исследования:** в исследовании принимали участие студенты 2 курса ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского»: всего – 107 человек в возрасте от 19 до 22 лет.

**Методы исследования.** В качестве организационного применен сравнительный метод.

В качестве эмпирического использовался психодиагностический метод:

– методика «Шкала общей прокрастинации» (К. Лэй);

– методика «Шкала прокрастинации» (Б. Такмен);

– методика «Диагностика типологий психологической защиты» (Р. Плутчик, адаптация Л. И. Вассермана);

– опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, адаптация Т. Л. Крюковой).

В качестве методов обработки данных использованы

– качественный анализ (описание результатов исследования);

– количественный анализ (использование методов математической статистики: критерий Колмогорова – Смирнова, U-критерий Манна – Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена) [7].

### Основные результаты исследования

На этапе первичной обработки результатов эмпирического исследования было установлено, что высокий уровень прокрастинации имеют 22 % студентов (23 человека). Такие студенты характеризуются отсутствием сосредоточенности на важных делах, неправильной расстановкой приоритетов и постоянным откладыванием дел на некоторое время. Такой результат показывает важность изучения прокрастинации у студентов.

На этапе вторичной обработки результатов проведено сравнение уровня выраженности копинг-стратегий и защитных механизмов у студентов с разным уровнем прокрастинации. Для оценки значимости различий использовался непараметрический критерий U Манна – Уитни. На основе результатов статистического анализа установлено следующее:

1. Студенты с низким уровнем прокрастинации имеют выраженное предпочтение копинг-стратегий «планирование решения проблемы», «положительная переоценка».

2. Студенты со средним уровнем прокрастинации имеют умеренное предпочтение копинг-стратегий «планирование решения проблемы» механизмов психологической защиты «проекция» и «замещение».

3. Студенты с высоким уровнем прокрастинации имеют выраженное предпочтение механизмов психологической защиты «регрессия» и «замещение», используют копинг-стратегию «бегство-избегание».

На следующем этапе был проведен анализ взаимосвязей прокрастинации с уровнями выраженности копинг-стратегий и защитных механизмов. Установлено, что уровень прокрастинации имеет значимые взаимосвязи со следующими копинг-стратегиями и защитными механизмами: конфронтацией ( $r=,215$ , при  $p<0,05$ ), планированием решения проблемы ( $r= -,345$ , при  $p<0,001$ ), положительной переоценкой ( $r= -,327$ , при  $p<0,001$ ), регрессией ( $r=,246$ , при  $p<0,05$ ), замещением ( $r=,396$ , при  $p<0,001$ ), интеллектуализацией ( $r= -0,238$ , при  $p<0,05$ ).

Для доказательства гипотезы о том, что у студентов с низким уровнем прокрастинации существует сформированная система защитного и совладающего поведения, позволяющая им своевременно разрешать возникающие трудности, проведено исследование взаимосвязей уровня выраженности копинг-стратегий и защитных механизмов у студентов с разным уровнем прокрастинации.

На основе корреляционного анализа установлено, что у студентов с низким уровнем прокрастинации наибольшее количество взаимосвязей копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Обнаружено, что количество и сила этих взаимосвязей уменьшаются с увеличением уровня прокрастинации. Отдельно следует отметить, что у студентов с высоким уровнем прокрастинации сама прокрастинация не связана с механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями.

Это можно объяснить тем, что у них не сформирована система защитного и совладающего поведения. Такие студенты не способны своевременно использовать способы совладания с трудными ситуациями либо используют стратегии и механизмы, не позволяющие им преодолеть ситуацию, требующую своевременного разрешения.

В свою очередь, студенты с низким уровнем прокрастинации используют весь арсенал копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Наличие сильных взаимосвязей позволяет предположить, что для преодоления ситуации, требующей своевременного разрешения, у них существует четко определенная «схема» взаимодействия копинг-стратегий и механизмов психологической защиты.

В результате статистического анализа данных эмпирического исследования выявлены значимые различия в использовании копинг-стратегий и механизмов психологической защиты у студентов с разным уровнем прокрастинации:

– У студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации существуют различия в использовании копинг-стратегий «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» и выраженности защитных механизмов «регрессия» и «замещение»: студенты с высоким уровнем прокрастинации реже, чем студенты с низким уровнем прокрастинации, используют копинг-стратегии «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» и чаще – защитные механизмы «регрессия» и «замещение». У студентов с низким и средним уровнем прокрастинации существуют различия в использовании копинг-стратегии «положительная переоценка», выраженности защитных механизмов «проекция» и «замещение». У студентов со средним и высоким уровнем прокрастинации выявлены различия в использовании копинг-стратегий «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», выраженности защитных механизмов «регрессия» и «замещение».

– Уровень прокрастинации прямо взаимосвязан с копинг-стратегией «конфронтация», обратно – с копинг-стратегиями «планирование решения проблемы», «положительная переоценка». Уровень прокрастинации прямо взаимосвязан с такими механизмами психологической защиты, как «регрессия», «замещение», обратно – с механизмом «интеллектуализация».

– У студентов с высоким уровнем прокрастинации взаимосвязаны следующие копинг-стратегии: «бегство – избегание» и «конфронтация», «бегство – избегание» и «положительная

переоценка»; защитные механизмы: «отрицание» и «компенсация», «подавление» и «интеллектуализация».

– У студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации структура взаимосвязей психологических защит и копинг-стратегий существенно различаются.

– Существуют особенности взаимосвязей копинг-стратегий и защитных механизмов у студентов с разным уровнем прокрастинации. У студентов с высоким уровнем прокрастинации копинг-стратегии связаны исключительно с копинг-стратегиями, защитные механизмы – с защитными механизмами. У студентов с низким уровнем прокрастинации копинг-стратегии могут быть связаны с защитными механизмами. Анализ взаимосвязей копинг-стратегий и механизмов психологической защиты у студентов с разным уровнем прокрастинации позволяет сделать вывод о том, что у студентов с низким уровнем прокрастинации наибольшее количество взаимосвязей между уровнями выраженности копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Обнаружено, что количество и сила этих взаимосвязей уменьшается с увеличением уровня прокрастинации.

Таким образом, в результате исследования было установлено, что для студентов с разным уровнем прокрастинации характерно использование различных копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. У студентов с низким уровнем прокрастинации существует сформированная система защитного и совладающего поведения, позволяющая им своевременно разрешать возникающие трудности.

#### Библиографический список

1. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования [Текст] / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3.
2. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций [Текст] / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
3. Виндекер, О. С., Останина, М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lau (на примере студенческой выборки) [Текст] / О. С. Виндекер, М. В. Останина // Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии. – 2014. – № 1(30).

4. Журбин, В. И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса [Текст] / В. И. Журбин // Вопросы психологии. – 1990. – № 4.

5. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011.

6. Мохова, С. Б., Неврюев, А. Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов [Текст] / С. Б. Мохова, А. Н. Неврюев // Вопросы психологии. – 2013. – № 1.

7. Слепко, Ю. Н., Ледовская, Т. В. Анализ данных и интерпретация результатов психологического исследования [Текст]: учебное пособие / Ю. Н. Слепко, Т. В. Ледовская. – Ярославль: Изд-во «Канцлер», 2013. – 136 с.

8. Ferrari J. R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. – NY, 1990

9. Steel, P., Klingsieck, K. B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited [Текст] / P. Steel, K. B. Klingsieck // Australian Psychologist. – 2016. – № 51.

10. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure [Текст] / P. Steel // Psychological Bulletin. – 2007. – № 133(1).

#### **Bibliograficheskij spisok**

1. Varvaricheva, Ja. I. Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovanija [Текст] / Ja. I. Varvaricheva // Voprosy psihologii. – 2010. – № 3.

2. Vasiljuk, F. E. Psihologija perezhivanija. Analiz preodolenija kriticheskikh situacij [Текст] / F. E. Vasiljuk. – М.: Изд-во Моск. un-та, 1984.

3. Vindeker, O. S., Ostanina, M. V. Formal'nyj i soderzhatel'nyj analiz shkaly obshhej prokrastinacii S. N. Lay (na primere studencheskoj vyborki) [Текст] / O. S. Vindeker, M. V. Ostanina // Aktual'nye problemy psihologicheskogo znaniya: teoreticheskie i prakticheskie problemy psihologii. – 2014. – № 1(30).

4. Zhurbin, V. I. Ponjatije psihologicheskogo zashhity v koncepcijah Z. Frejda i K. Rodzhersa [Текст] / V. I. Zhurbin // Voprosy psihologii. – 1990. – № 4.

5. Il'in, E. P. Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfekcionizm, len' [Текст] / E. P. Il'in. – СПб.: Питер, 2011.

6. Mohova, S. B., Nevryuev, A. N. Psihologicheskie korreljaty obshhej i akademicheskogo prokrastinacii u studentov [Текст] / S. B. Mohova, A. N. Nevryuev // Voprosy psihologii. – 2013. – № 1.

7. Slepko, Ju. N., Ledovskaja, T. V. Analiz dannyh i interpretacija rezul'tatov psihologicheskogo issledovanija [Текст]: учебное пособие / Ju. N. Slepko, T. V. Ledovskaja. – Jaroslavl': Izd-vo «Kancler», 2013. – 136 с.

8. Ferrari J. R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. – NY, 1990

9. Steel, P., Klingsieck, K. B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited [Текст] / P. Steel, K. B. Klingsieck // Australian Psychologist. – 2016. – № 51.

10. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure [Текст] / P. Steel // Psychological Bulletin. – 2007. – № 133(1).