

**Ляховець Л.О.**  
*кандидат психологічних наук, доцент кафедри*  
*загальної, вікової та соціальної психології*  
Національний університет  
“Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка  
м. Чернігів, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ**

На сучасному етапі розвитку суспільства все більш запитаними стають дослідження, присвячені вивченню факторів, що сприяють чи, навпаки, перешкоджають становленню особистого та професійного успіху людини. Особливу увагу дослідників привертають явища, що гальмують мотивацію досягнень, руйнують віру у власний успіх, обмежують вибір адекватних поведінкових сценаріїв, – до них можна віднести й прокрастинацію (відкладання справ “на потім”). Кожен хоча б раз у житті відмовлявся від швидких дій і відкладала їх, особливо, коли це відбувалося під тиском обставин або ж виникали сумніви щодо важливості і корисності задуманого. Особа свідомо дистанціювалася від виконання наміченої справи, незважаючи на спричинені проблеми і ускладнення. При цьому людина може виконувати дрібні та незначні справи, яким надає більшого значення, ніж дійсно важливим. Особистості, які постійно вдаються до таких проявів поведінки визначаються як прокрастинатори, тобто люди, схильні до (ірраціонального) затягування виконання завдань, перекладання своєї відповідальності на інших.

Переважає більшість авторів розглядає прокрастинацію як особистісну або ситуативну характеристику, яка негативно впливає на успішність людини (М.К. Akinsola, J.B. Burka, С.Н. Lay, Я.І. Варваричева, М.О. Кисельова, Н. Мілграм, А.А. Шиліна та ін.), оскільки може суттєво перешкоджати її самореалізації.

Особливо чутливим до впливу прокрастинації є студентський вік, в якому великого значення набувають особистісний та професійний розвиток, зростає

потреба усвідомлювати себе здібним, успішним, здатним досягнути поставлених цілей, правильно організувати свою діяльність, адекватно оцінювати власні ресурси та часові межі для оптимального досягнення поставлених завдань [3].

Низка існуючих емпіричних досліджень дала змогу виявити наступні індивідуально-психологічні характеристики феномену прокрастинації [3; 4; 5]:

1. Прокрастинація починає проявлятися в шкільному дитинстві і закріплюється як форма поведінки особистості в підлітковому віці.
2. Прокрастинація не пов'язана з рівнем інтелекту, але пов'язана з високим рівнем перфекціонізму.
3. Високий рівень прокрастинації корелює з тривожністю, депресією, високими показниками компонентів стресу.
4. Прокрастинатори потребують додаткового контролю, характеризуються низьким рівнем самостійності, нерішучістю, необов'язковістю і схильністю до відмови від реалізації відповідальних завдань.
5. Прокрастинатори часто використовують такі види копінг-стратегій, як: “дистанціювання”, “прийняття відповідальності”, “втеча-уникнення”, “конфронтація”; а найбільш поширеними захисними механізмами виступають – “заміщення” і “регресія”.

Слід наголосити, що незважаючи на широку популярність зазначеної проблеми, недостатньо дослідженим на теоретичному та емпіричному рівнях залишається питання взаємозв'язку *рівнів вираженості* прокрастинації студентів з їх механізмами захисту і копінг-стратегіями.

**Ціль дослідження:** вивчення особливостей прояву механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів з різним рівнем прокрастинації.

Рівень та особливості прояву прокрастинації у студентів визначалися за допомогою опитувальників “Тип прокрастинації” (С.Ю. Лебедев), “Ступінь вираженості прокрастинації” (М.О. Кисельова), “Шкала загальної прокрастинації” (С. Лей в адаптації О. Віндекер, М. Останіної); копінг-стратегії

– “Копінг-тест” (Р. Лазарус, С. Фолкман в адапт. Т. Крюкової); механізми захисту – “Індекс життєвого стилю” (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Конте).

Вибірку склали студенти психолого-педагогічного факультету 1-х (50 осіб) та 5-х (50 осіб) курсів денної форми навчання НУЧК імені Т.Г. Шевченка віком від 17 до 24 років. Загальна кількість опитаних – 100 осіб, серед яких 18 осіб чоловічої і 82 особи жіночої статі.

Отримані результати дослідження дозволили констатувати наступне.

Прокрастинація – вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи, який може призвести до стресу чи внутрішньоособистісного конфлікту. Способами боротьби з проявами внутрішнього дискомфорту виступають механізми захисту (система стабілізації особистості, націлена на захист свідомості від травматичних переживань) та копінг-стратегії (усвідомлювані конструктивно-перетворюючі способи вирішення проблеми) [1]. Найбільш поширеними типами прокрастинації у студентів є: прокрастинація у навчальній діяльності; у прийнятті повсякденних рішень; у прийнятті життєво важливих рішень та у сфері побутових справ.

За результатами наших емпіричних розвідок з’ясовано, що у студентів переважають середній та високий рівні вираженості прокрастинації; причому, у першокурсників низький рівень прокрастинації взагалі відсутній; а серед п’ятикурсників менше студентів з високим рівнем прокрастинації, ніж серед першокурсників. На нашу думку, це може свідчити про помірну та високу схильність юнаків до відтермінування нагальних справ, невпевненість у собі, нерішучість, страх негативної оцінки оточуючих, тривожність.

Стосовно виявів прокрастинації у різних сферах життя переважна більшість студентів демонструє середній її показник; низький рівень прокрастинації частіше спостерігається у ситуаціях вирішення життєво важливих та повсякденних справ; високий рівень – у ситуаціях навчальної діяльності та побутових справах. Отже, студенти поведуться як напружені прокрастинатори, коли відтермінують навчальні та побутові проблеми; і як

розслаблені прокрастинатори, коли дистанціюються від вирішення важливих та повсякденних справ, перекладаючи ці обов'язки на інших.

Виявлено достовірні взаємозв'язки між механізмами захисту, копінг-стратегіями та різними типами прокрастинації:

- загальний рівень прокрастинації студентів пов'язаний з копінг-стратегією “прийняття відповідальності” та з механізмом захисту “інтелектуалізація”;
- студенти, прокрастиновані у вирішенні побутових справ, схильні застосовувати копінг-стратегію “прийняття відповідальності”;
- студенти, прокрастиновані у навчальній діяльності, демонструють механізм захисту “компенсація”;
- студенти, прокрастиновані у вирішенні життєво-важливих справ, – механізми “заміщення” й “інтелектуалізація”.

Встановлено достовірні відмінності у проявах механізмів захисту і копінг-стратегій у студентів з різними (низьким – високим) рівнями прокрастинації. Студенти з високим рівнем загальної прокрастинації схильні до застосування таких копінг-стратегій, як “самоконтроль” і “прийняття відповідальності” та механізму захисту “реактивне утворення”. Долати високу прокрастинацію у прийнятті повсякденних рішень студентам допомагає механізм захисту “інтелектуалізація”; у навчальній діяльності – копінг-стратегія “втеча – уникнення”; у вирішенні життєво-важливих справ – механізми захисту “заміщення” і “проекція”.

Підсумовуючи викладене вище, можна зробити такі висновки.

Фахова діяльність студентів-представників професій типу “людина – людина” передбачає зв'язок з особистісним зростанням, важливими компонентами якого виступають усвідомлення власних захисних механізмів, копінг-стратегій та схильності до прокрастинованої поведінки.

У нашій роботі було встановлено, що прокрастиновані студенти надають перевагу емоційно-орієнтованим копінгам долаючої поведінки (самоконтролю, прийняттю відповідальності, втечі – уникненню) та інтегративним психологічним захистам (проекції, інтелектуалізації, реактивному утворенню).

### Список літератури:

1. Бабатіна С.І. Явище прокрастинації серед студентства [Електронний ресурс] / С.І. Бабатіна // Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві: матер. наук.-прак. конф. (м. Львів, 14 квітня 2016 р.) / Національний університет “Львівська політехніка”. – Львів : Видавництво НУ “Львівська політехніка”, 2016. – С. 31-35. – Режим доступу: [http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/123456789/2719/1/\\_3.pdf](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/123456789/2719/1/_3.pdf)
2. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів першокурсників [Електронний ресурс] / О. Грабчак // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – № 4. – С. 210-218. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo\\_2016\\_4\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_4_23).
3. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011.
4. Іванух В.А. Психологічні чинники прокрастинації [Електронний ресурс] / В.А. Іванух // Психологічні проблеми сучасності : [Тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених з міжнародною участю 11-12 квітня 2013 року]. – Львів, 2013. – 198 с. – Режим доступу: [http://old.filos.lnu.edu.ua/PPS\\_2013\\_tezy.pdf](http://old.filos.lnu.edu.ua/PPS_2013_tezy.pdf)
5. Селюкова Т.В. Особливості копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації [Електронний ресурс] / Т.В. Селюкова, Д.С. Мохонько // Проблеми екстремальної та кризової психології: [Збірник наукових праць]. – Вип. 20. – Харків: НУЦЗУ, 2016. – С. 242-254. – Режим доступу: [http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/13456789/1156/1/Selyukova\\_Mohonko.pdf](http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/13456789/1156/1/Selyukova_Mohonko.pdf)