

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь прокрастинации с механизмами психологической  
защиты у студентов**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 353 группы  
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Диагностика и коррекция психического развития»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Суловой Анастасии Вячеславовны**

Научный руководитель  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

Т.Н. Черняева

Зав. кафедрой  
д.психол.н., профессор

\_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Студенческий возраст является значимым этапом в жизни человека, на протяжении которого он определяется со своим профессиональным выбором, приобретает ощущения взрослости и идентичности, планирует свое будущее. Важными являются учебно-научные и профессиональные достижения, которые закрепляют веру в себя и свою способность к эффективной деятельности, и одновременно вкладывают базу для благополучной реализации в будущем. Впрочем, затруднением для таких достижений может стать прокрастинация, при которой человек отставляет "на потом" самые значимые и актуальные дела и задачи, а также принятие решений. Хотя прокрастинация характерна всем возрастам, наибольшее распространение она имеет именно среди студентов.

К. Лэй характеризует прокрастинацию как «добровольное, иррациональное оттягивание запланированных действий, несмотря на то, что это недешево обойдется или вызовет отрицательный эффект для личности».

Актуальность изучения прокрастинации особенно у студентов определена тем, что такими авторами как Дж. Феррари, отмечается большая частота встречаемости академической прокрастинации, доходящая, в том числе и до 75%, но также согласно данным В.С. Ковылина, от 46 % до 95 % студентов являются прокрастинаторами.

Собственно говоря, термин «прокрастинация» возник в психологии сравнительно недавно. Впервые им воспользовался П. Рингенбах в 1977 г. в книжке «Прокрастинация в жизни человека». Затем за ней вышли «Преодоление прокрастинации» В. Кнауца а также А. Эллиса и «Прокрастинация: что это такое а также как с ней бороться» Дж. Бурка и Л. Юэн.

В отечественной психологии вплоть до этих пор отсутствует общего представления относительно структуре прокрастинации, в равной мере как нет и точной дефиниции этого феномена. Так, Я.И. Варваричева понимает

прокрастинацию как «сознательное оттягивание субъектом запланированных действий...», т.е. акцентирует осознанность как один из признаков прокрастинации. Е.П. Ильин связывает исследуемый феномен с ленью. Как правило, в современной психологии прокрастинация подразумевается как отрицательный феномен. К примеру, Л.И. Дементий рассматривает неумение управлять ситуацией в качестве последствия прокрастинации.

Однако, невзирая на существующие исследования, проблема изучения особенностей прокрастинации, которая определена чрезмерной распространенностью в современном мире остается не до конца изученной.

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь прокрастинации с механизмами психологической защиты студентов.

**Объект исследования:** прокрастинация как психологический феномен.

**Предмет исследования:** взаимосвязь прокрастинации с механизмами психологической защиты у студентов.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить уровень прокрастинации у студентов.
3. Исследовать особенности защитного поведения у студентов.
4. Исследовать взаимосвязь прокрастинации с механизмами психологической защиты личности у студентов.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении: во-первых, что существуют связи прокрастинации с защитными механизмами личности, а именно: уровень прокрастинации будет возрастать с ростом интенсивности использования защитных механизмов «регрессия» и «замещение» и снижаться с ростом использования защитных механизмов «компенсация» и «интеллектуализация»; во-вторых, что существуют различия в использовании защитных механизмов в группах прокрастинаторов и непрокрастинаторов, а именно: для прокрастинаторов будет более

характерно использование механизмов «замещение» и «регрессия» и менее – «компенсация».

**Экспериментальная база.** Исследование проводилось на базе СГУ имени Н.Г. Чернышевского. В исследовании приняли участие 60 студентов из них 43 женщин и 17 мужчина очного и заочного отделения в возрасте от 18 до 40 лет.

**В качестве методов исследования были выбраны:**

- 1) теоретические - анализ литературы;
- 2) эмпирические - тестирование с помощью методик:
  1. 16-ти факторного личностного опросника Р.Б.Кеттелла. Форма А.
  2. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость.
  3. Опросник Е.А. Щепиловой «Восприятие Интернета».
- 3) математической статистики (корреляционный анализ r-Спирмена, сравнительный анализ Манна-Уитни).

**Структура работы:** работа имеет традиционную структуру, она состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений

## *Краткое содержание работы*

**Глава 1. Теоретическое исследование взаимосвязи прокрастинации с механизмами психологической защиты у студентов** посвящена исследованию двух основных аспектов.

Анализ *прокрастинации как психологического феномена (параграф 1.1.)* позволил констатировать, что под прокрастинацией можно понимать сознательное откладывание дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся субъективным ощущением внутреннего дискомфорта и негативными эмоциональными переживаниями.

Изучение феномена прокрастинации в настоящее время набирает популярность в мировом психологическом сообществе несмотря на отсутствие общепринятого определения данного явления и взглядов на причины и механизмы его возникновения. Подобный интерес связан с ростом распространения данного явления среди молодежи и того негативного влияния, которое оно оказывает на деятельность личности.

Зона изучения прокрастинации становится все шире – постепенно отходя от изучения непосредственно структуры прокрастинации, исследователи рассматривают ее уже во взаимосвязи как с внешними факторами – причинами и последствиями, так и с особенностями самих прокрастинаторов (структура личности, социально-культурные, демографические особенности).

Исследование *прокрастинации в структуре защитно-совладающего поведения личности (параграф 1.2.)* подвело к выводу, что рамках психологии совладания феномен прокрастинации понимается как нарушение регуляции деятельности, при которой человек имеет склонность откладывать «на потом» трудные и неприятные для себя действия. При этом открытым остается вопрос о том, к какой группе механизмов преодоления стресса относиться явление прокрастинации: к активным (копинги) или пассивным (защитные механизмы) формам адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации. Результаты ряда исследований позволяют

сделать вывод о том, что прокрастинация имеет широкий диапазон связей с копинг-стратегиями и защитными механизмами, специфика которых зависит от вида прокрастинации и особенностей исследуемой выборки.

Результаты ряда исследований позволяют сделать вывод о том, что прокрастинация имеет широкий диапазон связей с копинг-стратегиями и защитными механизмами, специфика которых зависит от вида прокрастинации и особенностей исследуемой выборки.

Поскольку прокрастинация оказывает существенное влияние на деятельность человека наиболее перспективными представляются исследования ее взаимосвязи со стратегиями защитно-совладающего поведения у студентов.

Во второй главе работы «**Эмпирическое исследование взаимосвязи прокрастинации с механизмами психологической защиты у студентов**» приводится методическое обоснование исследования, анализ и интерпретация его результатов.

*2.1. Методы и организация исследования.* Исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе исследования определялась программа исследования, подбирались методики диагностики. Проводился поиск будущих респондентов исследования, оговаривались организационные вопросы: место, даты и время встреч.

На втором этапе проводился сбор эмпирических данных. Диагностика проводилась на базе Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г.Чернышевского. В исследовании приняли участие 60 студентов из них 43 женщины и 17 мужчины очного и заочного отделения в возрасте от 18 до 40 лет.

Процедура диагностики включала инструктаж респондентов, передачу текстов опросников и бланков для заполнения.

В среднем тестирование занимало около 40 мин. После того, как респондент выполнял все предложенные ему задания, он передавал свои бланки психологу.

Тестирование проводилось с помощью следующих методик; для диагностики склонности к прокрастинации была выбрана шкала общей прокрастинации (К. Лэй, апробация Т.Ю. Юдеевой), содержащий 20 утверждений, касающихся откладывания дел «на потом» в различных обстоятельствах, респондентам предлагалось определить, насколько характерно, или не характерно для них каждое из утверждений. Для этого использовалась пятибалльная система ответов (1 - в высшей степени не характерно; 2- в умеренной степени не характерно; 3 - нейтрально; 4 - в умеренной степени характерно; 5 - в высшей степени характерно).

Опросник для изучения склонности личности к прокрастинации (О.А. Ширвари и др.) Опросник содержит 54 утверждения, каждое из которых респондентам исследования предлагалось выбрать подходящее им утверждение с помощью шкалы: да, это точно про меня; это лишь отчасти про меня; нет, это точно не про меня.

Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик в адаптации Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова) В опроснике содержится 97 утверждений, на каждое из которых респондентам предлагалось ответить: «верно» или «не верно» каждое из утверждений по отношению к ним. В опроснике оценивалась степень использования механизмов психологической защиты по следующим шкалам: отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

На третьем этапе исследования проводилась обработка данных. Сначала проводилась первичная обработка результатов диагностики, в рамках которой, создавались сводные таблицы данных, проводился подсчет баллов по ключам, анализировались средние тенденции по исследуемым группам.

Далее исследуемая выборка была разделена на 2 группы: прокрастинаторы и непрокрастинаторы. Проводился математический анализ различий механизмов психологической защиты личности в этих группах.

Выявлялись корреляции между уровнем прокрастинации и механизмами психологической защиты личности. Для этого использовалась программа SPSS.

На четвертом этапе были сделаны основные выводы по работе. Проводилось оформление результатов исследования в соответствии с требованиями к выпускной квалификационной работе.

В ходе *анализа и обсуждения результатов исследования (параграф 2.2.)* половина студентов исследования оказались прокрастинаторами и набрали высокий балл по методике О.А. Ширвари и соавторов. Такая же доля выборки получила высокие баллы по шкале К. Лэй .

На основе полученных результатов мы разделили всю выборку на 2 части. В первую группу вошли люди-прокрастинаторы (с высоким уровнем прокрастинации по обоим методикам), а во вторую – люди - непокрастинаторы (со средним и низким уровнем прокрастинации хотя бы по одной методике). В результате оказалось, что в исследуемой выборке 29 человек обладают высоким уровнем прокрастинации, а 31 человек – либо средним, либо низким уровнем. Следующим этапом нашего исследования было выявление взаимосвязи свойств личности и интернет-зависимости студентов. Результаты корреляционного анализа личностных особенностей с интернет-зависимостью студентов показали наличие положительных и отрицательных корреляционных взаимосвязей между интернет-зависимостью с ее проявлениями и такими личностными характеристиками как замкнутость-общительность, эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность, подчиненность - доминантность, робость - смелость, жесткость-чувствительность, доверчивость - подозрительность, спокойствие-тревожность, низкий самоконтроль - высокий самоконтроль, тревога.

Следующим этапом нашего исследования определялись особенности защитного поведения участников исследования. Для этого использовался опросник Р. Плутчика в адаптации Е.С. Романовой и Л.Р. Гребенникова.



Для сравнения степени выраженности отдельных защитных механизмов у людей с разным уровнем прокрастинации были определены меры центральной тенденции, характеризующие исследуемые показатели в группе прокрастинаторов и непрокрастинаторов. Согласно полученным данным прокрастинаторы чаще, чем непрокрастинаторы используют защитный механизм «регрессия».

Остальные защитные механизмы более выражены в группе непрокрастинаторов, чем в группе прокрастинаторов. Это говорит о более гибкой структуре защитного поведения людей с низким и средним уровнем прокрастинации и о ригидности системы психологической защиты личности у людей с высоким уровнем прокрастинации.

На следующем этапе нашего исследования, для проверки статистической гипотезы о достоверности различий в интенсивности использования различных механизмов психологической защиты личности людьми с разным уровнем прокрастинации использовался U-критерий Манна-Уитни. В результате исследования были обнаружены значимые различия между сравниваемыми группами по шкалам: отрицание ( $p \leq 0,001$ ), регрессия ( $p \leq 0,001$ ) и компенсация ( $p \leq 0,001$ ).

Как уже отмечалось, регрессия как механизм защитного поведения более характерен для людей с высоким уровнем прокрастинации, чем для людей со средним и низким уровнем прокрастинации.

А вот защитные механизмы «компенсация» и «отрицание» больше характерны для непрокрастинаторов, чем для людей с высоким уровнем стремления откладывать дела на более поздний срок.

В последнем этапе исследования выявлялись корреляции между интенсивностью использования механизмов психологической защиты личности и уровнем прокрастинации. Для этого проводился корреляционный анализ по Спирмену.

В ходе исследования были установлены значимые корреляции между:

1. Уровнем прокрастинации и интенсивностью использования

механизма психологической защиты «отрицание». Данная взаимосвязь носить обратный характер и указывает на то, что с ростом значений уровня прокрастинации склонность индивидов к использованию механизма психологической защиты «отрицание» снижается.

2. Уровнем прокрастинации и механизмом психологической защиты «регрессия». Данная корреляция носит прямой характер и говорит о том, что с ростом уровня прокрастинации в исследуемой выборке увеличивается и интенсивность использования механизма психологической защиты «регрессия».

3. Уровнем личностно обусловленной прокрастинации и механизмом психологической защиты «регрессия». Данная корреляция носит прямой характер и говорит о том, что с ростом уровня личностно обусловленной прокрастинации в исследуемой выборке увеличивается и интенсивность использования механизма психологической защиты «регрессия».

4. Уровнем прокрастинации и интенсивностью использования механизма психологической защиты «компенсация». Данная взаимосвязь носить обратный характер и указывает на то, что с ростом значений уровня прокрастинации склонность индивидов к использованию механизма психологической защиты «компенсация» снижается.

5. Уровнем личностно ситуативно обусловленной прокрастинации механизмом психологической защиты «компенсация». Данная корреляция носит прямой характер и говорит о том, что с ростом уровня ситуативно обусловленной прокрастинации в исследуемой выборке увеличивается и интенсивность использования механизма психологической защиты «компенсация».

В *заключении* констатируется, что феномен прокрастинации является одним из самых сложных и недостаточно изученных в психологии.

Изучение феномена прокрастинации в настоящее время набирает популярность в мировом психологическом сообществе, несмотря на отсутствие общепринятого определения данного явления, и взглядов на

причины и механизмы его возникновения. Подобный интерес связан с ростом распространения данного явления среди студентов и того негативного влияния, которое оно оказывает на деятельность личности.

В своей работе мы решили определять прокрастинацию как сознательное откладывание дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся субъективным ощущением внутреннего дискомфорта и негативными эмоциональными переживаниями. Это комплексное явление, которое, исходя из основных объясняющих его теорий, включает в себя: поведенческий компонент (прокрастинация как закрепленный механизм поведения человека), когнитивный компонент (специфика ощущения результатов деятельности, а также мотивация к выполнению деятельности), эмоциональный компонент (высокая тревожность, эмоциональная перегруженность, страх неудачи и невротизация), а также подсознательный компонент (прокрастинация как защитный механизм личности, срабатывающий при повышении тревоги и оценке ситуации выполнения какой-либо задачи как угрожающей и опасной).

Зона изучения прокрастинации становится все шире – постепенно отходя от изучения непосредственно структуры прокрастинации, исследователи рассматривают ее уже во взаимосвязи как с внешними факторами – причинами и последствиями, так и с особенностями самих прокрастинаторов (структура личности, социально-культурные, демографические особенности).

В рамках психологии совладания феномен прокрастинации понимается как нарушение регуляции деятельности, при которой человек имеет склонность откладывать «на потом» трудные и неприятные для себя действия. При этом открытым остается вопрос о том, к какой группе механизмов преодоления стресса относится явление прокрастинации: к активным (копинги) или пассивным (защитные механизмы) формам адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации.

Результаты ряда исследований позволяют сделать вывод о том, что прокрастинация имеет широкий диапазон связей с копинг-стратегиями и защитными механизмами, специфика которых зависит от вида прокрастинации и особенностей исследуемой выборки.

Поскольку прокрастинация оказывает существенное влияние на деятельность человека наиболее перспективными представляются исследования ее взаимосвязи со стратегиями защитно-совладающего поведения у студентов. В отечественной психологии наблюдается как дефицит аналогичных работ, так и отсутствие родственных экспериментальных данных для сравнения. Поэтому целью эмпирической части нашей работы стало выявление взаимосвязи прокрастинации с механизмами психологической защиты у студентов. В частности, было установлено, что доля студентов имеющих привычку откладывать выполнение своих дел на более поздний срок достаточно велика и составляет 50% исследуемой выборки. Особые трудности у участников исследования возникают в связи с тенденцией к откладыванию выполнения задач в деловой сфере и сфере достижения поставленных целей (лично-обусловленная прокрастинация). Высокий уровень ситуативно обусловленной прокрастинации встречается только у 30% участников исследования.

Нам удалось установить, что людей с высоким уровнем прокрастинации отличает ригидность системы психологической защиты личности.

В ходе исследования было доказано, что у прокрастинаторов по сравнению с непрокрастинаторами отмечается более высокая степень интенсивности использования механизма психологической защиты личности «регрессия» и менее высокая степень интенсивности использования механизмов психологической защиты личности «отрицание» и «компенсация».

На основе полученных мы сделали вывод о том, что прокрастинация связана с механизмами психологической защиты личности. Причем эта взаимосвязь зависит от вида прокрастинации.

Полученные результаты могут послужить в качестве методического материала для подготовки семинаров, тренингов и других мероприятий, направленных на повышение эффективности профессиональной деятельности молодежи; на сознательный поиск благоприятных стратегий поведения. Результаты могут быть полезны психологам-консультантам, психотерапевтам.

Дальнейшее изучение проблемы прокрастинации в структуре защитно-совладающего поведения личности представляется перспективным в силу малой изученности этого социального явления и требует оценки ее распространенности у людей разного возраста и разной профессиональной принадлежности. Также необходима дальнейшая разработка и создание нормативных показателей прокрастинации, изучение ее психологических детерминант, создание программ психологической помощи прокрастинаторам и разработка стратегии психологического консультирования.

Исходя из этого, гипотеза, согласно которой существуют связи прокрастинации с защитными механизмами личности, а именно: уровень прокрастинации будет возрастать с ростом интенсивности использования защитных механизмов «регрессия» и «замещение» и снижаться с ростом использования защитных механизмов «компенсация» и «интеллектуализация»; что существуют различия в использовании защитных механизмов в группах прокрастинаторов и непрокрастинаторов, а именно: для прокрастинаторов будет более характерно использование механизмов «замещение» и «регрессия» и менее – «компенсация» нашла свое подтверждение, цель достигнута, а все поставленные задачи решены.