

---

# Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов

**Шемякина О.О.**, педагог-психолог отдела психологического сопровождения МГППУ, ст. преподаватель кафедры Психологии и педагогики ННОУ ВПО «Гуманитарный институт» (г. Москва), педагог - психолог ГБОУ СКОШИ VI вида № 31, (shemyakinaoo@mgppu.ru)

---

В данной статье рассматривается феномен прокрастинаций с двух позиций: как форма адаптационного процесса в зависимости от его направленности в структуре поведения человека. Первая позиция рассматривает прокрастинацию, как одну из форм психологических защит - избегания, что может привести к негативным последствиям: снижению адаптации и формированию неконструктивного поведения. Другой взгляд рассматривает данный феномен, как одну из форм копинг-стратегий позволяющий в ряде случаев эффективно адаптироваться и самореализовываться. В статье представлено описание исследования взаимосвязи феномена прокрастинации с составляющими стресса и копинг-стратегиями в студенческой популяции. Основными поставленными задачами, данного исследования, описанного в данной статье, явились: анализ взаимодействия и влияния прокрастинации на уровень стресса, определение выраженности компонентов стресса, а так же определение наиболее часто встречаемых копинг-стратегий у студентов различных курсов обучения. Объектом исследования является феномен прокрастинации, как один из видов копинг-стратегий у студентов. Предметом исследования - влияние прокрастинации на уровень стресса. Актуальным направлением статьи является экспериментальное исследование взаимосвязи и влияния прокрастинации на уровень стресса.

**Ключевые слова:** психологическая защита, адаптация, копинг-стратегии, прокрастинация, стресс.

---

Одной из причин снижения академической успеваемости является прокрастинация, поэтому наиболее **актуальным и перспективным** направлением на данный момент является экспериментальное изучение причин и следствий прокрастинации. В психологии, явление откладывания конкретных дел получило название прокрастинация (*Procrastination* (задержка, откладывание от лат. *procrastinatus*: *pro-* (вместо, впереди) и *crastinus* (завтрашний)). Исходя из вышесказанного, данная проблема является актуальной в студенческой жизни как в России, так и зарубежом [19].

В существующих на сегодняшний день работах, посвященных проблеме стресса (Милнер Ж., Дукор П., 1967; Александровский Ю.А., 1976; Аршавский И.А., 1976; Селье Г., 1979; Китаев-Смык Л.А., 1983; Роттенберг В.С., Аршавский В.В., 1984; Эверли Дж., Розенфельд Р., 1985 и др.), а также проблеме психологических механизмов стрессовых реакций и их поведенческих проявлений (Lazarus R., 1977; Opton E.M. и др., 1974; Кокс Т., 1981; Maskay C., Cooper C., 1987; Folkman S., 1989 и др.) [3, 7, 14, 17, 18]. Концепция Р. Лазаруса (1970, 1989), описывающая психологические

механизмы стресса, основана на когнитивной транзактной модели, рассматривающей стресс как опосредованное отношение человека к обстоятельствам, совокупность внешних факторов и внутренних проявлений [17, 18]. Между воздействующим стимулом и ответной реакцией включены промежуточные переменные, имеющие психологическую природу (Lazarus R.S., 1966, 1983, 1991; Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.S., 1979; Lazarus R.S., De Longis A., 1983). Центральным, для теории стресса Р. Лазаруса, является понятие копинга (совладания), который он определяет как «когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними или внутренними требованиями (и конфликтами между ними), которые оцениваются как напрягающие или превышающие ресурсы личности» (Lazarus R., 1977). Непосредственно изучением копингов при решении разнообразных научно-практических задач занимались такие исследователи, как Folkman S. (1989); Taylor S. (1998); Perrez M. (2001); Ялтонский В.М. (2005), Крюкова Т.Л. (2008); Бодров В.А. (2006) и др. [8, 17, 18].

Теоретический анализ показывает, что впервые исторический анализ феномена прокрастинации был сделан в 1992 году, в работе Ноаха Милграма (Noach Milgram) «Прокрастинация: болезнь современности» (Procrastination: A Malady of Modern Time), а широкие научные дискуссии о данном феномене начались двадцатью годами раньше. Однако упоминания о прокрастинации и описания этого явления можно встретить гораздо раньше, в том числе в работах времен расцвета индустриальной революции в середине XVIII века, и в Оксфордском словаре 1548. В научный оборот термин «прокрастинация» ввел в 1977 году П. Рингенбах в книге «Прокрастинация в жизни человека». В этом же году была опубликована книга А. Эллиса и В. Кнауза (Ellis, Knaus, 1977) «Преодоление прокрастинации», в основу которой легли клинические наблюдения. Затем появилась научно-популярная книга Дж. Бурка и Л. Юэн (Burka, Yuen, 1983) «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться». И опять в основу этой книги легла обширная консультативная практика ее авторов. Наконец, в середине 1980-х годов начал осуществляться научно-академический анализ феномена прокрастинации (Solomon, 1984; Lay, 1986; Rothblum, Solomon, 1986). Были разработаны опросники для изучения прокрастинации (Aitken, 1982; Lay, 1986; McCown et al., 1987; Tuckman, 1991). В конце XX — начале XXI века эта проблема привлекла внимание и российских психологов (Шухова Н., 1996; Михайлова Е. Л., 2007; Варваричева Я. И., 2008, 2010) [11, 17, 18, 19, 20].

Причины возникновения, виды прокрастинации, ее последствия широко отображены в зарубежной литературе. Проводя обобщенный теоретический анализ по этой проблематике, выделяется несколько подходов изучения данного феномена. Ferrari и Ruchul выделили три вида поведения у прокрастинаторов (Holloway, 2002)[16]:

1. Возбуждаемые прокрастинаторы;
2. Избегающие прокрастинаторы;
3. Защитная тактика целеполагания.

Выделяются пять типов прокрастинации:

1. прокрастинация как жизненная тактика – отсутствие навыков при выполнении каждодневных, рутинных обязанностей, наблюдающиеся на протяжении всей жизни и связанные с неумением управлять временем;
2. прокрастинация в принятии решений – невозможность принимать решения в срок;
3. невротическая прокрастинация – невозможность принимать в срок жизненно важные решения;
4. компульсивная прокрастинация – хроническое промедление в поведении.
5. академическая прокрастинация – трудности в выполнении заданий в нужный срок во время учебы.

При исследовании причинно-следственных связей данного феномена у людей, большое количество авторов пришли к выводу, что ключевыми факторами можно считать особенности личности человека и характеристику самих заданий. [16, 18].

Анализируя причины прокрастинации в русле качества самих заданий, большинство авторов выделяют такие причины как:

- Навязанность заданий извне;
- Отсроченность последствий;
- Длительный срок, данный на выполнение;
- Большие временные вложения в задание;
- Скучные, рутинные, неприятные задания;
- Высокая занятость другими делами;
- Отсроченность в получении удовольствия или наград;
- Любые письменные задания.

В данной статье описывается исследование взаимосвязи и влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов первого, третьего и пятого курса психологических факультетов, где данные явления связаны между собой тем, что у людей с высоким уровнем стресса повышается недоверие к окружающим, снижается возможность кооперации и возникает высокая тревога. В связи с этим многие задания или решения становятся ненавистны, связаны с большим стрессом и их выполнение субъективно не находит должной оценки и возможно поощрения. Таким образом, предполагается, что у людей с высоким уровнем стресса, все психологические факторы прокрастинации, действуют особенно интенсивно.

Принимая во внимание проблему феномена прокрастинации, необходимо определиться, к какому механизму совладания со стрессом относиться данное явление, к активным (копинги) или пассивным (защитные механизмы) формам адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовых ситуациях.

В работах посвященным механизмам совладания со стрессовыми ситуациями Анцыферова Л.И. отмечает, что повышение значения трудности, опасности, вредности ситуации не снижает роли субъекта, он остается свободен в проявлении инициативы, выборе индивидуальных стратегий преодоления. Автор делает акцент на том, что набор жизненных ситуаций и репертуар способов их разрешения меняются у личности на протяжении жизни [1]. Анализируя тематическую литературу, можно отметить, что понятия копинг, преодоление, и совладание рассматривают как синонимы. С точки зрения других исследователей, понятие преодоление выступает как более широкое по отношению к другим дефинициям и тогда копинг-стратегия выступает одним из видов преодоления стресса, при этом другим видом преодоления, к примеру, может быть психологическая защита [6, 9, 10].

Существует вариант в зарубежных исследованиях, где копинг-стратегии определяют как осознанные (или удачные) варианты бессознательных защит. Копинг-стратегия трактуется как осознанный прием психической регуляции, как активная стратегия поведения направленная на изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей. Основное отличие психологических защит от копинг-стратегий заключается в следующем, копинг-стратегия может выбираться, изменяться, регулироваться индивидом. Для совладания необходимо соблюдать как минимум три основных условия: во-первых, осознавать возникшие трудности, во-вторых знать способы эффективного совладания именно с ситуацией данного типа, в-третьих уметь своевременно применить их на практике. Такие авторы как А.М. Богомолов, Л.И. Вассерман, Р.М. Грановская, Л.Р. Гребенников, Э.А. Костандов характеризуют психологические защиты как неосознаваемые, пассивные механизмы, ориентированные на смягчение психологического дискомфорта которые в случае их закрепления могут приобретать дезадаптивный характер. В настоящее время, как правило, исследователи рассматривают психологические защиты в качестве врожденных процессов интрапсихической адаптации личности за счет самопротекции автоматического приспособления, подсознательной переработки поступающей информации [2, 4, 8, 11].

При анализе отечественной литературы выявлено следующее, автор Чумакова Е.В. выделила несколько отличительных критериев: это возможность обучения совладанию - применению осознанных стратегий за счет овладения определенной последовательностью действий, которая может быть описана и воспринята человеком [15]. Воеводин И.В. в исследовании о копинг-поведении при аддитивных состояниях взял теорию, предложенную Хаан Н. о критериях разграничения понятий копинг стратегий и психологических защит, где Хаан Н. сформулировала копинг как "усилия в поиске сохранения реальности" и предложила более четкий подход к определению того, что лежит в основе осознанной и неосознанной регуляции стресса. Н. Хаан выделила в качестве критериев 10 основных базовых личностных процессов: распознавание, классификация, смыслообразование, отсрочка ответа, восприимчивость, возврат к прошлому, отбор информации, отвлечение, трансформация, обуздание (совладание) [5].

Анализируя традиционный психоанализ, А. Фрейд сформулировала идею о том, что защитные механизмы имеют двойное происхождение являются врожденными или рано сформированными. К незрелым (инфантильным) механизмам психологических защит относят те, которые формируют

психосоматические симптомы (отрицание, вытеснение и др.), к зрелым механизмам относят те которые формируют симптоматику (рационализация, проекция и др.) [12, 13].

Г. Е. Вэйлант (G. Vaillant, 1971, 1977) предлагает различать «зрелые» и «незрелые» защиты. Следовательно, зрелые защиты определены как действия подобно сублимации, юмору, антиципации и сдерживанию, тогда как незрелые - это действия подобные проекции, пассивной агрессии [20].

Автор И.Г. Малкина-Пых (2000), в своих работах исследует критерий разделения копинг-стратегий – их успешность или неуспешность [9]:

Успешный копинг – используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс;

Неуспешный копинг – используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации.

Представляется, что каждая используемая человеком стратегия копинга может быть оценена по всем вышеперечисленным критериям хотя бы потому, что человек, оказавшийся в трудной ситуации, может использовать как одну, так и несколько стратегий совладания. В связи с чем, на наш взгляд, можно рассматривать явление прокрастинаций, с двух позиций: как форму адаптационного процесса в зависимости от ее направленности в структуре поведения человека, если это приводит к негативным последствиям, снижению адаптации и формированию неконструктивного поведения - как одну из форм психологических защит - избегания. Если же прокрастинация позволяет человеку сконцентрироваться в определенный отрезок времени и выполнить необходимую задачу - то ее можно рассматривать, как одну из форм копинг – стратегий позволяющая эффективно адаптироваться и самореализовываться (тип поведения возбуждаемых прокрастинаторов ).

Рассматриваются несколько подходов в понимании понятия копинг. Первый более ранний отображен в работах исследователя психоаналитического направления Хаан Н. (1965,1974) который трактует копинг в терминах Эго, как один из способов психологической защиты, в другом подходе рассматривая копинг, Лазарус (1984) и Фолкман (1986) понимают его как динамический процесс и рассматривают копинг как когнитивные и поведенческие усилия личности. Так же существует большое количество различных трактовок и способов понимания копинг-стратегий (Лазарус Р.; Billings A.G., Moos R.H.; Folkman S., Taylor S.; Thomae H.; Amirkhan J.H.; Weber H.; Анцыферова Л.И.; Сирота Н.А., Ялтонский В.М.; Нартова-Бочавер С.К.) [1, 2, 17, 18].

Исходя из теоретического обзора по этой проблеме, можно сделать выводы:

1. В психологическом изучении стресса выделяются два приоритетных направления исследований – критических жизненных событий и повседневных стрессогенных перегрузок. Показано негативное влияние на физическое и психическое здоровье как макро-, так и микрострессоров.

2. Начало обучения в ВУЗе является высоко стрессогенным жизненным периодом: в нем представлено критическое жизненное событие (смена стадии жизненного цикла), в ряде ВУЗов имеют место интенсивные повседневные учебные перегрузки.

3. Копинг-стратегии формируются в ходе социализации, психологические защиты более ранние по своему появлению и развитию в структуре совладания со стрессом и поэтому когда копинг-стратегии не справляются с возникшей критической ситуацией, то на их место приходят психологические защиты.

В исследовании влияния прокрастинации на уровень стресса использовались следующие методики: «Опросник тревоги А.Т. Бека», «Опросник депрессии А.Т. Бека», «Шкала социального избегания и дистресса», «Шкала академической прокрастинации Лэя (Procrastination Scale, Lay), опросник недавних жизненных событий у студентов (Kohn, Lafreniere, Gurevich), методика «Шкала COPE».

Основными поставленными задачами, данного исследования, описанного в данной статье, явились: анализ взаимодействия и влияния прокрастинации на уровень стресса, определение выраженности компонентов стресса, а так же определение наиболее часто встречаемых копинг-стратегий у студентов различных курсов обучения. Объектом исследования является феномен прокрастинации, как один из видов копинг-стратегий у студентов. Предметом исследования - влияние прокрастинации на уровень стресса. В исследовании рассматривалась гипотеза – прокрастинация, как неэффективный вид копинг-стратегий, влияющий на увеличение уровня стресса у студентов. Актуальным направлением статьи является экспериментальное исследование взаимосвязи и влияния прокрастинации на уровень стресса.

Процедура исследования, была разделена на 3 части. Первая часть включает в себе исследование первых курсов контрольной группы (факультет Юридической психологии) - 18 человек, а так же экспериментальной группы (другие психологические факультеты) 63 учащихся. Вторая часть это исследование третьих курсов контрольной группы (факультет Юридической психологии) - 20 человек, а так же экспериментальной группы (другие психологические факультеты) 84 учащихся. Третья часть - исследование пятых курсов контрольной группы (факультет Юридической психологии) - 13 человек, а так же экспериментальной группы (другие психологические факультеты) 70 учащихся. Все исследование проводилась на выборке из 268 человек, которые были отобраны из общей выборки по принадлежности по факультетам.

Проанализировав всю выборку в экспериментальной группе (студенты 1 – го, 3-го, 5-го курсов факультета юридической психологии), полученные результаты показали, что более 39 % испытуемых продемонстрировали высокие показатели прокрастинации. (см. таблицу № 1 и диаграмму № 1)

Таблица № 1

Уровни прокрастинации	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Вся выборка (%) N=51	17 (33,33%)	14 (27,46%)	20 (39,21%)



Рис.1. Уровень прокрастинации (экспериментальная группа)

Далее анализируя динамику уровня прокрастинации по курсам, наиболее высокие показатели прокрастинации отмечаются у студентов 1 курса юридической психологии – 50 %, далее уровень прокрастинации снижается на третьем курсе до 30%, и на пятом курсе снова возрастает до 46 %. По данным исследования компонентов стресса - тревожности и депрессии в экспериментальной группе (студенты факультета Юридической психологии) показали следующее: отсутствие признаков депрессии у 53% студентов, средний уровень тревожности у 61%: (см. рис. 2)

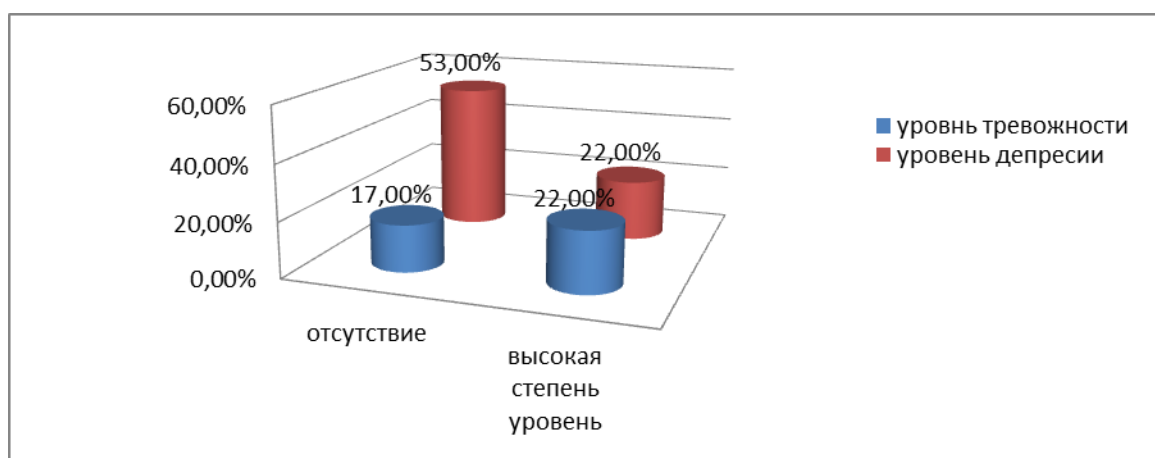


Рис.2. Уровень тревожности и депрессии (экспериментальная группа)

Полученные данные по уровню дистресса у студентов факультета юридической психологии экспериментальной группы показали, что преобладает низкий уровень дистресса в среднем 57% процентов по всем курсам, с некоторым увеличением на 5 курсе 23%. (см. рис. 3)

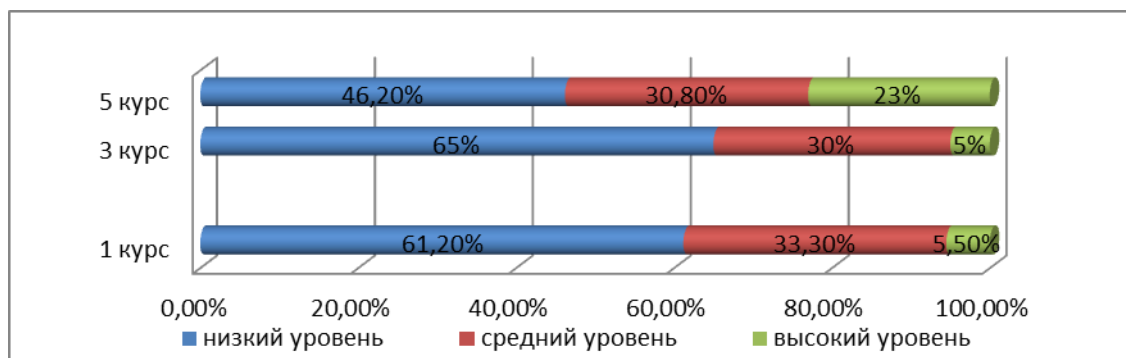


Рис.3. Уровень дистресса экспериментальная группа

Анализируя виды копинг-стратегий у студентов экспериментальной группы (факультет Юридической психологии) наиболее встречаемые копинг-стратегии следующие:

- У студентов 1 курса преобладают Позитивное переопределение события, Планирование Совладания, Инструментальная и эмоциональная поддержка.
- У студентов 3 курса Позитивное переопределение события, активный копинг, планирование совладания.
- У студентов 5 курса наиболее выражены копинги такие как: Позитивное переопределение события, эмоциональная поддержка, фокусировка и вентилирование эмоций (см.табл.2).

Таблица № 2

## Виды копинг-стратегий учащихся

Вид копинг-стратегий учащиеся (Ф-т ЮП)	1 курс	3 курс	5 курс
Позитивное переопределение события	12,33	11,85	11,69
Психическое избегание	9,61	8,85	9,08
Фокусировка и вентилирование Эмоций	9,56	10,60	10,31
Инструментальная Поддержка	11,50	10,30	10,08
Активный Копинг	11,06	11,85	9,15
Эмоциоальная поддержка	11,50	10,45	11,54
Планирование Совладания	11,61	11,35	9,62

По обобщенным результатам исследования в области теории и практики. Проведенный анализ влияния прокрастинации на уровень стресса у студентов, позволяет сделать **основные выводы:**



1. В настоящее время активно разрабатываются методы определения и анализа явления прокрастинации. Актуальным направлением на данный момент является экспериментальное изучение причин и следствий прокрастинации на разных возрастных этапах и степени социального взаимодействия.

2. По результатам эмпирического исследования были определены различные уровни компонентов стресса (депрессии, тревоги и дистресса). При исследовании депрессии у большинства (53% студентов экспериментальной группы, 49% у контрольной группы), было выявлено отсутствие депрессии. Средняя степень тревожности выявлена у 61% студентов экспериментальной группы и у 56% контрольной группы. Полученные данные по уровню дистресса у студентов факультета юридической психологии экспериментальной группы показали, что преобладает низкий уровень дистресса в среднем 57% процентов по всем курсам, с некоторым увеличением на 5 курсе 23%. По контрольной группе результаты показали следующее: низкий уровень дистресса в среднем у 65% по всем курсам, прослеживается динамика увеличения испытуемых с высоким уровнем дистресса к 5 курсу до 12,8%. Таким образом, можно сказать что при наличии у большинства испытуемых, высокого уровня прокрастинации наблюдается низкий уровень дистресса, депрессии и средняя степень тревожности. Однако прослеживается динамика роста уровня прокрастинации от курса к курсу и дистресса. Анализируя виды копинг-стратегий у студентов экспериментальной и контрольной группы наиболее встречаемые копинг-стратегии: Позитивное переопределение события, планирование, совладания. Прослеживается постоянный мало модифицированный репертуар выбора копинг-стратегий.

3. Исходя из полученных статистических данных по результатам регрессионного анализа специфики взаимодействия и влияния прокрастинации на уровень стресса у студентов, можно сделать вывод, о том, что чем выше прокрастинация, тем значительней показатели компонентов стресса. Наиболее значимыми и влиятельными детерминантами оказались параметры стресса «депрессия, тревога, дистресс, недавние жизненные события и избегание». Данные регрессионного анализа позволяют сделать вывод о том, что для проявления прокрастинации наиболее значимыми и влиятельными детерминантами стресса является депрессия и тревога.

4. Основными мишенями для психологической работы со студентами с различным уровнем стресса являются: депрессия, тревожность, дистресс и избегание. Таким образом, работу психолога необходимо строить на выявлении причин возникновения признаков стресса и формировании наиболее продуктивных копинг-стратегий, таких как планирование совладания, активный копинг, принятие, юмор и эмоциональная поддержка [21].

## Литература

1. *Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – №1, 1994.

- 
2. Банников Г.С. Роль личностных особенностей в формировании структуры депрессии и реакций дезадаптации // Автореф. дисс. ... канд. мед. наук. – М., 1999.
  3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: PerSe, 2006. - 523с.
  4. Вассерман Л. И., Ерышев О. Ф., Клубова Е. Б., Беспалько И. Г., Аристова Т. А. и др. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов.– СПб., 1998.
  5. Воеводин И.В. Копинг-поведение при аддиктивных состояниях: относительность критериев адаптивности // Обзорение психиатрии и мед. психологии им.В.М. Бехтерева. - 2004. - № 4
  6. Даниленко А.А. Механизмы психологической защиты и копинг-стратегии как процессы интрапсихической адаптации // Сиб. психол. журн. - Томск, 2005. - № 21. - С. 154-156.
  7. Исаева Е.Р. Совладающее со стрессом и защитное поведение личности при расстройствах психической адаптации различного генеза. Автореф. Диссерт. на соиск. уч.ст д.п.н. по специальности медицинская психология, медицинские науки (19.00.04), СПб ГУ, 2010
  8. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни // Автореф. дисс. ... докт.псих.наук. - М., 2005.
  9. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе / <http://magazine.mospsy.ru/nomer12/s11.shtml>
  10. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М., 2000.
  11. Ташлыков В. А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) защиты у больных неврозами в процессе психотерапии // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990.
  12. Фрейд З. Печаль и меланхолия. - М.: МГУ, 1984.
  13. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы – М.: Попурри, 1993.
  14. Чехлатый Е.И. Исследование копинг-механизмов у студентов вузов в связи с задачами первичной психогигиены и психопрофилактики // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева. – 2006. - № 2. – С. 23-25.

15. Чумакова Е.В. Психологическая защита в системе детско-родительских отношений. Автореф.дисс... кан. психол. наук. СПб., 1998
16. Holloway Immy, Daymon Christine. Qualitative Research Methods in Public Relations and Marketing Communications. illustrated, reprint. Routledge, 2002. 293 pages
17. Lazarus R.S. Emotion and adaptation: conceptual and empirical relations. In: Nebraska symposium on motivation / Ed. by W. Arnold. – Lincoln: University of Nebraska Press, 1968. – p.175-270.
18. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. – N.Y.: Springer, 1984
19. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. // Journal of Counselin Psychology. - 1984. – V.31. - p.503-509.
20. Vaillant, G., & Mukamal, K. (2001). Successful aging. The American Journal of Psychiatry, 158, 839 – 847.
21. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов. Автореф. магистр. дисс.... М.,МГППУ, 2013.

---

# Impact of procrastination on the stress levels of students

*O.O. Shemyakina, Educational Psychologist, Department of Psychological Support, Moscow State University of Psychology and Education, Senior Lecturer, Chair of Psychology and Pedagogy, Humanities Institute (Moscow), Educational Psychologist, State Budget Institution Special (Correctional) Secondary Boarding School of VI type № 31 (shemyakinaoo@mgppu.ru)*

---

This article examines the phenomenon of procrastination from two viewpoints as a form of adaptive process, depending on its orientation in the structure of human behavior. The first position considers procrastination as a form of psychological defenses - avoidance, which can lead to negative consequences, reduced adaptation and the formation of disruptive behavior. Another view is to discuss this phenomenon as a form of coping strategies allowing in some cases adapt and self-realize effectively. The article describes a research of procrastination phenomenon relationship to the components of stress and coping strategies in the student population. The main aims of the study described in this article were: analysis of the interaction and impact of procrastination on the level of stress, revealing the level of stress components, as well as the revealing the most common coping strategies among students of various years of studying. The topic of the study is the phenomenon of procrastination as a form of coping strategies among students. The object is the influence of procrastination on the stress level. The actuality of the paper is an experimental study of the relationship and influence of procrastination on the stress level.

**Keywords:** psychological defence, adaptation, coping strategies, procrastination, stress.

---

## References

1. *Anciferova L.I.* Lichnost' v trudnyh zhiznennyh usloviyah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita // Psihologicheskij zhurnal.- №1, 1994.
2. *Bannikov G.S.* Rol' lichnostnyh osobennostej v formirovanii struktury depressii i reakcij dezadaptacii // Avtoref. diss. ... kand. med. nauk. – M., 1999.
3. *Bodrov V.A.* Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. – M.: PerSe, 2006. - 523s.
4. *Vasserman L. I., Eryshev O. F., Klubova E. B., Bepal'ko I. G., Aristova T. A. i dr.* Psihologicheskaja diagnostika indeksa zhiznennogo stilja: Posobie dlja vrachej i psihologov.– SPb., 1998. *Voevodin I.V.* Koping-povedenie pri addiktivnyh sostojanijah: otnositel'nost' kriteriev adaptivnosti // Obozrenie psichiatrii i med. psihologii im.V.M. Behtereva. - 2004. - № 4

5. *Voevodin I.V.* Koping-povedenie pri addiktivnyh sostojanijah: odnositel'nost' kriteriev adaptivnosti // *Obozrenie psihiatrii i med. psihologii im.V.M. Behtereva.* - 2004. - № 4
6. *Danilenko A.A.* Mehanizmy psihologicheskoy zashhity i koping-strategii kak processy intrapsihicheskoy adaptacii // *Sib. psihol. zhurn.* - Tomsk, 2005. - № 21. - S. 154-156.
7. *Isaeva E.R.* Sovladajushhee so stressom i zashhitnoe povedenie lichnosti pri rasstrojstvah psihicheskoy adaptacii razlichnogo geneza. Avtoref. Dissert. na soisk. uch.st d.p.n. po special'nosti medicinskaja psihologija, medicinskie nauki (19.00.04), SPB GU, 2010
8. *Krjukova T.L.* Psihologija sovladajushhego povedenija v raznye periody zhizni // Avtoref. diss. ... dokt.psih.nauk. - M., 2005.
9. *Malkina-Pyh I.G.* Strategii povedenija pri stresse / <http://magazine.mospsy.ru/nomer12/s11.shtml>
10. *Prihozhan A. M.* Trevozhnost' u detej i podroskov: psihologicheskaja priroda i vozrastnaja dinamika. - M., 2000.
11. *Tashlykov V. A.* Lichnostnye mehanizmy sovladaniya (koping-povedenie) zashhity u bol'nyh nevrozami v processe psihoterapii // *Mediko-psihologicheskie aspekty ohrany psihicheskogo zdorov'ja.* – Tomsk, 1990.
12. *Frejd Z.* Pechal' i melanholija. - M.: MGU, 1984.
13. *Frejd A.* Psihologija Ja i zashhitnye mehanizmy – M.: Popurri, 1993.
14. *Chehlatyj E.I.* Issledovanie koping-mehanizmov u studentov vuzov v svjazi s zadachami pervichnoj psihogigieny i psihoprofilaktiki // *Obozrenie psihiatrii i medicinskoj psihologii im. V.M.Behtereva.* – 2006. - № 2. – S. 23-25.
15. *Chumakova E.V.* Psihologicheskaja zashhita v sisteme detsko-roditel'skih otnoshenij. Avtoref.diss... kan. psihol. nauk. SPb., 1998
16. *Holloway Immy, Daymon Christine.* Qualitative Research Methods in Public Relations and Marketing Communications. illustrated, reprint. Routledge, 2002. 293 pages
17. *Lazarus R.S.* Emotion and adaptation: conceptual and empirical relations. In: Nebraska symposium on motivation / Ed. by W. Arnold. – Lincoln: University of Nebraska Press, 1968. – p.175-270.
18. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. – N.Y.: Springer, 1984

19. *Solomon L.J., Rothblum E.D.* Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. // *Journal of Counseling Psychology*. - 1984. - V.31. - p.503-509.
20. *Vaillant, G., & Mukamal, K.* (2001). Successful aging. *The American Journal of Psychiatry*, 158, 839 – 847.
21. *Shemjakina O.O.* Vlijanie prokrastinacii na uroven' stressa u studentov. Avtoref. magistr. diss.... M.,MGPPU, 2013.