ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

УДК 159.923:0057.87

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/06>**Камінська О.В.**

Рівненський державний гуманітарний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття спрямована на аналіз проблеми прокрастинації здобувачів вищої освіти, оскільки високий рівень прокрастинації негативно впливає на результативність навчальної діяльності, не дає змоги особистості оптимально розподілити свій час, що призводить до накопичення справ, зумовлює необхідність виконати великий обсяг роботи в стислі строки, супроводжується появою нервово-психічної напруги. Метою статті є дослідження психологічних особливостей прокрастинації здобувачів вищої освіти завдяки встановленню зв'язку між рівнем прокрастинації та домінантними копінг-стратегіями студентів. Під час проведення емпіричного дослідження використано опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP К. Лей) та методику діагностики копінг-механізмів (Е. Хем). Застосовано метод математичної статистики – χ^2 -Пірсона. Доведено, що прокрастинація є характеристикою, яка передбачає відтермінування необхідної, але небажаної діяльності на користь іншим видам активності, що мають стеничний емоційний фон. Високий рівень прокрастинації студентів виступає чинником академічної неуспішності, не даючи змоги особистості ефективно засвоїти знання, вміння та навички, необхідні для продуктивної професійної самореалізації. Встановлено, що рівень прокрастинації студентів пов'язаний із домінантними в них копінг-стратегіями. Наприклад, респондентам із низьким рівнем прокрастинації притаманні такі емоційні копінг-стратегії, як «Покірність», «Пасивна кооперація» та «Оптимізм», тоді як студентам, схильним до прокрастинації, – «Протест», «Емоційна розрядка», «Пригнічення емоцій», «Самозвинувачення». У студентів, яким прокрастинація не властива, домінують такі когнітивні копінг-стратегії, як «Проблемний аналіз», «Додавання сенсу», «Прийняття», а прокрастинованим респондентам – «Ігнорування» та «Розгубленість». Серед поведінкових копінг-стратегій у першій групі переважають «Співпраця» та «Конструктивна активність», а в другій – «Відступання», «Активне уникання», «Відволікання». Встановлено, що переважно низька прокрастинація супроводжується адаптивними та відносно адаптивними копінг-стратегіями, а висока – неадаптивними.

Ключові слова: прокрастинація, копінг-стратегії, успішність навчальної діяльності, професійна самореалізація, особистісні деструкції.

Постановка проблеми. Проблема прокрастинації здобувачів вищої освіти зберігає свою актуальність, оскільки високий рівень прокрастинації негативно впливає на результативність навчальної діяльності, не дає змоги особистості оптимально розподілити свій час, що призводить до накопичення справ, зумовлює необхідність виконати великий обсяг роботи в стислі строки, супроводжується появою нервово-психічної напруги. Отже, високий рівень прокрастинації може не тільки знижувати академічну успішність студентів, але й викликати дестабілізацію емоцій-

ного фону та навіть призводити до особистісних деструкцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науці є різні напрями дослідження прокрастинації. Зокрема, М.С. Дворник [2] виділяє індивідуально-особистісний і ситуативно-комунікативний напрями. Відповідно до першого схильність відкладати важливі справи на потім зумовлюється низкою характерологічних особливостей, зокрема високою тривожністю та перфекціонізмом. Також однією з детермінант прокрастинації є наявність органічних уражень

і психопатологічних розладів, що накладають свій відбиток не тільки на специфіку діяльності індивіда, але й на структуру особистості загалом. Згідно з другим напрямом джерелом прокрастинації виступає перебування особистості під дією психотравмуючої чи стресогенної ситуації, що не дає змоги сконцентруватися на поточному завданні та зумовлює його відкладання, а в разі хронічних психотравмуючих впливів така тенденція стає постійною, що може призводити до внесення прокрастинації до стійких поведінкових патернів.

Іншою причиною є маніпулятивні тенденції, в основі яких лежить прагнення перекласти свої обов'язки або частину роботи на інших, особливо якщо завдання виконується в команді та від його успішності залежить благополуччя всіх членів групи. Ще одним чинником є рівень мотивації особистості до виконання завдання. До прокрастинації може призводити як низький, так і занадто високий рівень вмотивованості, водночас останній супроводжується підвищенням тривоги, страхом зробити помилку, не впоратись із завданням, що й зумовлює його відкладання.

Н.О. Черничко [5] виділяє такі підходи до розуміння суті феномену прокрастинації: психодинамічний – відтермінування справ є наслідком дії механізмів психологічного захисту: особистість відкладає виконання завдань, що можуть викликати негативні емоції, призвести до виринання витіснених спогадів, зашкодити самооцінці тощо; поведінковий – прокрастинація виникла в результаті дії феномену «стимул – реакція», тобто відтермінування діяльності отримало позитивне підкріплення; когнітивний – в основу прокрастинації закладено уявлення про власну нездатність ефективно виконати поставлене завдання, самостійно ухвалювати рішення, впоратись із труднощами.

Згідно з класифікацією, запропонованою Н. Мілграмом, виділяють п'ять видів прокрастинації: щоденна (побутова), яка полягає у відкладанні домашніх справ, що вимагають регулярного виконання; зволікання в ухваленні рішень (зокрема, незначних); невротична – відкладання ухвалення життєво важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї тощо); компульсивна, що є своєрідним поєднанням прокрастинації поведінкової та в ухваленні рішень; академічна – відкладання виконання будь-яких навчальних завдань (підготовка до іспитів, написання конспектів тощо) [6].

К.В. Дубініна [3] виділяє два типи прокрастинації: «розслаблена» (тимчасова) та «напружена» (хронічна). Перший тип характеризується надан-

ням переваги іншим видам діяльності на шкоду тій, яку потрібно виконати насамперед. Це можуть бути інші види роботи або ж розваги, водночас особистість орієнтована на отримання позитивних емоцій та уникнення напруги, пов'язаної з виконанням завдання, що суб'єктивно сприймається як неприємне або нецікаве, однак є важливим. Натомість другий тип характеризується виснаженням, перевантаженням, невірою у власні сили, у здатність ефективно виконати поставлене завдання, що зумовлює появу значної нервово-психічної напруги, яка виникає навіть під час думки про таку необхідність.

К.В. Дубініна виділяє такі групи причин прокрастинації: психологічні (брак мотивації загалом і до навчання зокрема, порушення вольової сфери, стрес, різні види страху (перед майбутнім, успіху, невдачі), перфекціонізм, невміння організовувати себе та свій час, зайва самовпевненість, лінощі, безпорадність, нехтування власними інтересами, підвищений рівень особистісної тривожності, низька самооцінка, слабкість характеру, недостатня готовність до виконання справи, неправильні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги); соціально-психологічні (недостатність безпосередньої комунікації з оточенням і надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори, опір зовнішньому контролю або особистий спротив, авторитарність батьків, соціальні та сімейні проблеми); педагогічні (недостатність керівництва та консультацій із боку викладачів) і психофізіологічні (стан здоров'я, хвороби, втома, темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус) [3].

Причини академічної прокрастинації досліджувала О.В. Грабчак [1], яка встановила, що ними є такі: порушення мотиваційно-вольової сфери, а саме недостатність спонукання до виконання зовнішньо заданого завдання за браку внутрішньої мотивації; не досить розвинена вольова регуляція поведінки; нездатність у процесі «боротьби мотивів» обрати те, що «треба», а не те, що «хочеться»; страх перед майбутнім; наявність значної кількості стресогенних ситуацій; перфекціонізм; деформована система ціннісних орієнтацій; порушення комунікативних зв'язків на користь віртуального спілкування.

М.Б. Колесниченко й О.Ю. Паршакова виділяють такі типи особистості, пов'язані з проявами прокрастинації: не-прокрастинатор, якому властиві продуктивність, виконання належних дій або ухвалення рішень без відкладання на більш пізній термін; продуктивний прокрастинатор відкладає виконання

належних дій на більш пізній термін без негативних наслідків; непродуктивний прокрастинатор характеризується відкладанням дій і ухваленням рішень із можливими негативними наслідками [4].

Цікавим є погляд на прокрастинацію М.С. Дворника, який наголошує на її конструктивному впливі, стверджуючи, що, зволікаючи з виконанням поточних завдань, особистість вибудовує контекст власної поведінки та конструює власне майбутнє, а елементи уповільнення та зволікання властиві таким схвалюваним особистісним характеристикам, як розсудливість, обачність, мудрість, спокій, розставлення пріоритетів [2].

Незважаючи на значну кількість публікацій із порушеної проблеми, особливості впливу копінг-стратегій на прояви прокрастинації в студентів залишаються не досить дослідженими.

Постановка завдання. Мета статті – дослідити психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти завдяки встановленню зв'язку між рівнем прокрастинації та домінантними копінг-стратегіями студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження проводилось 2020 року на базі Рівненського державного гуманітарного університету й охопило 90 студентів. Було використано опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP К. Лей) та методику діагностики копінг-механізмів (Е. Гем). Застосовано метод математичної статистики – χ^2 -Пірсона.

Під час використання опитувальника загальної прокрастинації (шкала GP К. Лей) було встановлено, що 25,7 % обстежуваних мають високий рівень прокрастинації, 47 % – середній і 27,4 % – низький.

Респондентам із високим рівнем прокрастинації властива тенденція відкладати виконання справ на потім, що призводить до їх накопичення та знижує ефективність роботи. Така особливість зумовлена нерозвиненими навичками тайм-менеджменту, прагненням уникнути негативних переживань, пов'язаних із виконанням завдання, що можуть бути зумовлені браком в особистості до нього інтересу, невірою у власні сили щодо

його успішного виконання, або ж наявністю справ із вищою суб'єктивною пріоритетністю (зустріч із друзями, розваги тощо). Як показало додаткове опитування, студенти, що орієнтовані на професійну самореалізацію в майбутньому, частіше надають перевагу практикоорієнтованим завданням, тоді як предмети, що сприймаються як суто теоретичні, частіше підпадають під вплив академічної прокрастинації.

Студентам із середнім рівнем прокрастинації притаманна менша схильність до відкладання справ, а також більша вибірковість, що проявляється у відтермінуванні виконання тільки особливо непривабливих завдань, процес роботи над якими супроводжується вираженими астеничними емоціями. Такі респонденти характеризуються більшою відповідальністю та меншим терміном відкладання небажаної діяльності, оскільки зберігають здатність завдяки докладанню зусиль викликати мотиваційний потенціал, що дасть змогу виконати необхідну роботу.

Обстежувані, яким властивий низький рівень прокрастинації, характеризуються досить розвинутою вольовою сферою, здатні до саморегуляції поведінки, володіють внутрішньою мотивацією до навчання, що дає змогу ставати до виконання навіть ззовні непривабливих завдань у встановлені строки.

У процесі дослідження було використано методику діагностики копінг-механізмів (Е. Гем). Для подальшого опису результатів використовувалися дані респондентів із високим і низьким рівнем прокрастинації.

Розподіл емоційних копінг-стратегій студентів представлено в таблиці 1.

Для виявлення статистичної значущості відмінностей між показниками груп респондентів із високим і низьким рівнем прокрастинації використовувався метод χ^2 -Пірсона. Встановлено, що студентам із низьким рівнем прокрастинації більшою мірою притаманні такі емоційні копінг-стратегії, як «Покірність» ($\chi^2 = 17,28$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$), «Пасивна кооперація» ($\chi^2 = 14,22$ за

Таблиця 1

Емоційні копінг-стратегії студентів із різним рівнем прокрастинації (%)

Група	Емоційні стратегії							
	Адаптивні стратегії		Відносно адаптивні стратегії		Неадаптивні стратегії			
	1	2	3	4	5	6	7	8
Низька прокрастинація	5,4	17,7	5,4	20,3	7,4	36,2	5,2	2,4
Висока прокрастинація	31	5,2	17,6	8,7	18,2	5,4	10,7	3,3

Де: 1 – «Протест», 2 – «Оптимізм», 3 – «Емоційна розрядка», 4 – «Пасивна кооперація», 5 – «Пригнічення емоцій», 6 – «Покірність», 7 – «Самозвинувачення», 8 – «Агресивність».

$\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$), «Оптимізм» ($\chi^2 = 10,56$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$).

Домінування копінг-стратегії «Покірність» зумовлене сприйняттям академічних завдань як таких, які потрібно виконати, не зважаючи на суб'єктивне ставлення особистості до них, навчальної дисципліни або викладача, оскільки це є вимогою навчального закладу й елементом професійного становлення. Активізація цієї копінг-стратегії відбувається за відсутності внутрішньої мотивації до вивчення предмета, відсутності уявлення про те, як здобути знання можна буде використати на практиці, або ж з орієнтацією на отримання диплома без чіткого усвідомлення себе як представника обраної професії.

Копінг-стратегія «Пасивна кооперація» частіше активізується під час виконання групових завдань, коли кожен студент працює над своєю частиною роботи, від якості якої залежатиме успішність групового проекту. У цьому разі студент прагне вчасно та якісно виконати діяльність, щоб не підвести одногрупників, оскільки боїться їх несхвалення й осуду.

Копінг-стратегія «Оптимізм» є адаптивною та передбачає активність під час виконання завдання, основу на вірі у власні сили та в успішний результат. У цьому випадку студентам притаманна внутрішня мотивація до навчання, прагнення розкрити свій потенціал, здобути нові знання та навички в процесі виконання роботи.

У студентів із високим рівнем прокрастинації переважають такі копінг-стратегії: «Протест» ($\chi^2 = 18,12$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$), «Емоційна розрядка» ($\chi^2 = 15,22$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$), «Пригнічення емоцій» ($\chi^2 = 11,34$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$), «Самозвинувачення» ($\chi^2 = 9,28$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$).

Домінантною є копінг-стратегія «Протест», що проявляється в небажанні виконувати завдання, яке студент сприймає як некорисне чи нецікаве. Відкладання виконання таких завдань на потім зумовлене негативним ставленням респондентів до навчальної діяльності загалом або ж до окремих її аспектів (дисциплін чи видів робіт). Іншим

аспектом, що активує дію цього механізму, є невпевненість особистості у власних силах, страх не впоратися, отримати оцінку, що не узгоджується з рівнем її домагань.

Копінг-стратегія «Емоційна розрядка» проявляється у формі вивільнення негативних емоцій, що можуть бути зумовлені складністю завдання, конфліктом студента з викладачем, усвідомленням невідповідності власної особистості вимогам майбутньої професії. Усі ці фактори призводять до відстрочення виконання завдання, оскільки воно має негативний емоційний фон.

Студенти, яким властива копінг-стратегія «Пригнічення емоцій», страждають від переважання астенічних емоцій, мають недостатню здатність до саморегуляції, характеризуються зниженим емоційним фоном, що створює несприятливі умови для ефективного виконання діяльності та зумовлює прагнення до її відтермінування на невизначений строк.

Неадаптивна копінг-стратегія «Самозвинувачення» властива студентам, які відчують провину через нездатність вчасно впоратися із завданням, продуктивно розподілити свій час.

Показники, що вказують на вираженість когнітивних стратегій, представлено в таблиці 2.

Серед респондентів із низьким рівнем прокрастинації домінують такі когнітивні копінг-стратегії: «Проблемний аналіз» ($\chi^2 = 17,08$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$), «Додавання сенсу» ($\chi^2 = 15,22$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$), «Прийняття» ($\chi^2 = 13,62$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$).

Копінг-стратегія «Проблемний аналіз» проявляється в здатності знайти конструктивний підхід до розв'язання поставленого завдання та виконати його зі збереженням наявних ресурсів. Завдання умовно розкладається на окремі елементи та виконується поетапно, коли студент знаходить необхідну інформацію. Така поступовість забезпечує краще розуміння проблеми та формує стійкі навички з її розв'язання.

Стратегія «Додавання сенсу» проявляється у формуванні додаткової внутрішньої мотивації

Таблиця 2

Когнітивні копінг-стратегії студентів із різним рівнем прокрастинації (%)

Група	Когнітивні стратегії									
	Адаптивні стратегії			Відносно адаптивні стратегії			Неадаптивні стратегії			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Низька прокрастинація	28,2	5,6	12,7	6,4	15,6	5,4	10,3	5,2	4,4	6,2
Висока прокрастинація	7,4	5,2	8,7	11,4	5,4	5,4	5,4	18,3	8,5	24

Де: 1 – «Проблемний аналіз», 2 – «Установка власної цінності», 3 – «Збереження самовладання», 4 – «Відносність», 5 – «Додавання сенсу», 6 – «Релігійність», 7 – «Прийняття», 8 – «Розгубленість», 9 – «Дисимуляція», 10 – «Ігнорування».

для виконання поставленого завдання, дає змогу наситити його особистісним змістом, зробити більш цікавим.

Копінг-стратегія «Прийняття» дає змогу зняти психологічний опір щодо завдання, яке сприймається як непривабливе, що призводить до зміни емоційного фону та створює мотивацію до його виконання.

У студентів із високим рівнем прокрастинації переважають копінг-стратегії «Ігнорування» ($\chi^2 = 19,14$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$) та «Розгубленість» ($\chi^2 = 16,78$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$).

Стратегія «Ігнорування» зумовлює відкидання завдання як нецікавого, неприємного або такого, що вимагає значних затрат зусиль і часу. У студента немає внутрішньої мотивації щодо його виконання, і тільки зовнішні впливи змушують стати до роботи над завданням тоді, коли уникнути цього неможливо.

Копінг-стратегія «Розгубленість» активізується в разі, коли студент не володіє навичками, необхідними для виконання завдання, що змінює його емоційний фон, призводить до дестабілізації діяльності.

Аналіз поведінкових стратегій представлено в таблиці 3.

У студентів із низьким рівнем прокрастинації домінують такі поведінкові копінг-стратегії, як «Співпраця» ($\chi^2 = 15,22$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$) та «Конструктивна активність» ($\chi^2 = 13,74$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$).

Стратегія «Співпраця» належить до адаптивних і передбачає готовність студентів до надання й отримання допомоги, орієнтацію на групову роботу, відкритість для контактів, що підвищує ефективність навчальної діяльності.

Копінг-стратегія «Конструктивна активність» характеризується здатністю розподіляти свій час, спрямовуючи увагу на найбільш актуальні на цей момент завдання. Водночас особистість здатна ефективно виконувати діяльність, не зважаючи на різноманітні перешкоди та стресові впливи.

У респондентів із високим рівнем прокрастинації переважають такі копінг-стратегії: «Відсту-

пання» ($\chi^2 = 18,67$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$), «Активне уникання» ($\chi^2 = 16,33$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$), «Відволікання» ($\chi^2 = 14,12$ за $\chi^2_{кр} = 5,99$, $p < 0,05$).

Стратегія «Відступання» пов'язана з нездатністю впоратися з труднощами, втратою ентузіазму в разі виникнення складних завдань, зниження емоційного фону та домінуванням астеничних емоцій. Під час зіткнення з труднощами особистість не докладає зусиль, щоб їх подолати, оскільки не вірить у власні сили, переконана у своїй безпорадності.

Копінг-стратегія «Активне уникання» спрямована на збереження самооцінки завдяки відмові від складних завдань, з якими індивід може не впоратися. Особистість прагне передати свою частину роботи іншим, відмовляється нести відповідальність за результати своїх дій.

Активізація стратегії «Відволікання» призводить до того, що замість виконання навчального завдання, студент обирає відпочинок або розваги, оскільки прагне отримати позитивні емоції, тоді як виконання роботи максимально відтягується, що є проявом прокрастинації.

Висновки. Прокрастинація є характеристикою, що передбачає відтермінування необхідної, але небажаної діяльності на користь іншим видам активності, що мають стеничний емоційний фон. Високий рівень прокрастинації студентів виступає чинником академічної неуспішності, не даючи змоги особистості ефективно засвоїти знання, вміння та навички, потрібні для продуктивної професійної самореалізації.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що рівень прокрастинації студентів пов'язаний із домінантними в них копінг-стратегіями. Наприклад, респондентам із низьким рівнем прокрастинації притаманні такі емоційні копінг-стратегії, як «Покірність», «Пасивна кооперація» та «Оптимізм», тоді як студентам, схильним до прокрастинації, – «Протест», «Емоційна розрядка», «Пригнічення емоцій», «Самозвинувачення». У респондентів, яким прокрастинація не властива, домінують такі когнітивні копінг-стратегії, як «Проблемний аналіз», «Додавання

Таблиця 3

Поведінкові копінг-стратегії студентів із різним рівнем прокрастинації (%)

Група	Поведінкові стратегії							
	Адаптивні стратегії			Відносно адаптивні стратегії			Неадаптивні стратегії	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Низька прокрастинація	21,2	17	5,4	9,3	7,4	29,3	5,2	5,2
Висока прокрастинація	8,2	12,6	5,4	8,4	16,6	5,2	20,6	23,6

Де: 1 – «Співпраця», 2 – «Звернення», 3 – «Альтруїзм», 4 – «Компенсація», 5 – «Відволікання», 6 – «Конструктивна активність», 7 – «Активне уникання», 8 – «Відступання».

сенсу», «Прийняття», а в прокрастинованих студентів – «Ігнорування» та «Розгубленість». Серед поведінкових копінг-стратегій у першій групі переважають «Співпраця» та «Конструктивна активність», а в другій – «Відступання», «Активне уникання», «Відволікання». Отже, переважно низька прокрастинація супроводжується адаптив-

ними та відносно адаптивними копінг-стратегіями, а висока – неадаптивними.

Перспективним напрямом дослідження є вивчення психологічних особливостей прокрастинації серед інших вікових категорій із метою розроблення програми, спрямованої на корекцію цієї риси.

Список літератури:

1. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
2. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
3. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.
4. Колесниченко М.Б., Паршакова О.Ю. Социологический поход к студенческой прокрастинации. *Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки*. 2018. № 2. С. 17–26.
5. Черничко Н.О. Прокрастинація як питання психології. *Інженерні та освітні технології*. 2017. № 4 (20). С. 148–153.
6. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31. P. 487–50.

Kaminska O.V. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROCASTINATION OF HIGHER EDUCATION

The article is aimed at analyzing the problem of procrastination of higher education, as a high level of procrastination negatively affects the effectiveness of educational activities, does not allow individuals to optimally allocate their time, which leads to accumulation of cases, necessitates a large amount of work in a short time, accompanied by neuropsychiatric voltage. The aim of the article is to study the psychological features of procrastination in higher education by establishing a link between the level of procrastination and the dominant coping strategies of students. An empirical study used a general procrastination questionnaire (GP K. Leigh scale) and a method for diagnosing coping mechanisms (E. Ham). The method of mathematical statistics – χ^2 -Pearson – is applied. It has been proven that procrastination is a characteristic that implies the postponement of necessary but undesirable activities in favor of other activities that have a wall emotional background. The high level of procrastination of students is a factor of academic failure, not allowing the individual to effectively acquire the knowledge, skills and abilities necessary for productive professional self-realization. It is established that the level of procrastination of students is associated with their dominant coping strategies. Thus, respondents with a low level of procrastination have such emotional coping strategies as "Obedience", "Passive Cooperation" and "Optimism", while students prone to procrastination – "Protest", "Emotional Discharge", "Suppression of Emotions", "Self-Blame". Students who do not have procrastination are dominated by such cognitive coping strategies as "Problem Analysis", "Adding Meaning", "Acceptance", and procrastinated respondents – "Ignore" and "Confusion". Among the behavioral coping strategies in the first group is dominated by "Cooperation" and "Constructive activity", and in the second – "Retreat", "Active avoidance", "Distraction". It is established that mostly low procrastination is accompanied by adaptive and relatively adaptive coping strategies, and high – non-adaptive.

Key words: procrastination, coping strategies, success of educational activity, professional self-realization, personal destruction.