

УДК 159.923:0057.87

*Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І.*

### **ЗВ'ЯЗОК АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЄЮ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів.** У статті розглянуто феномен академічної прокрастинації – свідомого відкладання суб'єктом намічених дій, незважаючи на те, що це спричинить певні проблеми, своєрідної емоційної реакції людини на плановані або необхідні справи.

Визначено сутність академічної прокрастинації як психолого-педагогічної проблеми. Показано, що саме навчальний процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація. Виявлено на основі емпіричного дослідження особливості різних рівнів академічної прокрастинації серед студентів. Висвітлено наслідки академічної прокрастинації, що впливають на якість навчання та життя студента і призводять до зниження рівня якості успішності, підвищення рівня тривожності. Представлено результати дослідження особливостей організації навчальної діяльності та взаємозв'язку з прокрастинацією у досліджуваних групах студентів. Показано, які особистісні складові впливають на рівень прокрастинації, і якими особливостями характеризується той чи інший рівень прокрастинації.

Запропоновано заходи боротьби з академічною прокрастинацією: уважніше ставлення викладачів до студентів, урахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, введення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків і взаємодопомоги між студентами, упровадження різноманітних методів і технологій навчання, застосування ефективних систем планування та форм виконання завдань студентами.

*Ключові слова:* прокрастинація, академічна прокрастинація, студентське середовище, рівень прокрастинації, феномен прокрастинації.

**Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. А., Милинчук В. И. Связь академической прокрастинации с организацией учебной деятельности студентов.** В статье рассмотрен феномен академической прокрастинации – сознательного откладывания субъектом намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет определенные проблемы, своеобразной эмоциональной реакции человека на планируемые или необходимые дела.

Определена сущность академической прокрастинации как психолого-педагогической проблемы. Показано, что именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация. Выявлены на основе эмпирического исследования особенности различных уровней академической прокрастинации среди студентов. Освещены последствия академической прокрастинации, влияющие на качество обучения и жизни студента и приводящие к снижению уровня качества успеваемости, повышению уровня тревожности. Представлены результаты исследования особенностей организации учебной деятельности и взаимосвязи с прокрастинацией в исследуемых группах студентов. Показано, какие личностные составляющие влияют на уровень прокрастинации и какими особенностями характеризуется тот или иной уровень прокрастинации.

Предложены меры борьбы с академической прокрастинацией: внимательное отношение преподавателей к студентам, учет их индивидуальных особенностей в процессе обучения, введение системы поощрений, содействие развитию академических связей и взаимопомощи между студентами, внедрение различных методов и технологий обучения, применение эффективных систем планирования и форм исполнения задач студентами.

*Ключевые слова:* прокрастинация, академическая прокрастинация, студенческая среда, уровень прокрастинации, феномен прокрастинации.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві однією із суттєвих характеристик діяльності освітніх організацій в Україні сьогодні є те, що вони функціонують в умовах, які є складними за своїм змістом, тенденціями соціального розвитку та дефіцитом часу. Високий рівень розвитку цивілізації призводить до виникнення негативних явищ в освітньому середовищі і, відповідно, до проблем у психофізіологічному стані студентів, які перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх виконання. Все це посилює тенденцію добровільного, ірраціонального відкладання запланованих дій та потребує дослідження основних аспектів феномену академічної прокрастинації та організації навчальної діяльності у студентському середовищі.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Термін «прокрастинація» (англ. *procrastination*) означає відкладання запланованих дій. Вперше у науковий обіг термін «прокрастинація» ввів у 1977 році П. Рінгенбах, розкривши особливості його структури та проявів у своїй книзі «Прокрастинація в житті людини» [2].

Перший історичний аналіз феномену прокрастинації було здійснено англійським ученим Ноахом Мілграмом у 1992 році у праці «Прокрастинація: хвороба сучасності» [14].

Сучасні психологи у своїх дослідженнях приходять до висновку, що прокрастинація – це вираження емоційної реакції на планові або необхідні справи. Прокрастинація може викликати стрес, відчуття провини, втрату продуктивності, незадоволеність довоколишніх через невиконання зобов'язань [1; 2; 5].

У психологічній науці проблема «відкладання на потім» справ, життя в цілому зумовила появу низки тематичних досліджень. Було опубліковано значну кількість різноманітних наукових праць щодо прокрастинації, її причин та наслідків у різних аспектах життя. Зокрема, сьогодні існує достатня кількість досліджень сутнісного змісту та структури прокрастинації [8; 13; 11].

Особливості прокрастинації та її причини досліджували J. B. Burka [9], J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCowin's [11], N. Milgram, R. Tenne [13], P. Steel [18; 19], Я. І. Варварічева [2], В. С. Ковилін [6] та ін. Шляхи попередження та корекції цього явища – Н. С. Schouwenburg, С. Н. Lay, Т. А. Pychyl, J. R. Ferrari [17], М. М. Kachgal [12] та ін.

Досить недавно виділився окремих напрямком дослідження проблеми прокрастинації, присвячений вивченню відкладання виконання учбових завдань, – академічна прокрастинація, що порушує регуляцію навчальної діяльності. Вважається, що саме навчальний процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація, призводячи до негативних наслідків. Згідно з наявними даними, прокрастинація є одним з найбільш істотних чинників, що породжують труднощі в навчанні – М. Е. Aitken [10], М. М. Kachgal [12], W. K. O'Brien [15], L. J. Solomon [16], С. І. Бабатіна [3], Є. Л. Базика [4], О. Грабчак [5], М. А. Кузнецов та Л. В. Козуб [7] та ін.

Виражається вона в затримці виконання студентами навчальних завдань. Поряд з об'єктивним наслідком такої затримки (погіршенням результативності навчальної діяльності, зниженням успішності) спостерігається також і суб'єктивний наслідок – різноманітні (в основному негативні) емоційні переживання, які, акумулюючись у психіці студента, погіршують самопочуття й сприяють формуванню негативних емоційних настанов на навчання [5],

Вивчення впливу прокрастинації на організацію навчальної діяльності саме у студентському періоді життя дозволить у подальшому запобігти виникненню проявів досліджуваного явища.

Виходячи із актуальності та недостатньої розробки проблеми, нами визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену прокрастинації студентів.
2. З'ясувати психологічні особливості зв'язку академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів у виші.
3. Розкрити емпіричні показники феномену прокрастинації у сучасних студентів та специфіку різних аспектів ірраціонального відкладання запланованих дій.

**Виклад основного матеріалу та результатів дослідження.** Прокрастинація (англ. procrastination) – психологічний термін, означає схильність особистості відкладати на потім, на завтра, на майбутнє неприємні рішення та справи.

Н. Мілграм із співавторами виділили п'ять типових видів наявності прокрастинації в особистості: 1) щоденна (побутова), тобто відкладання домашніх справ, які повинні виконуватися регулярно; 2) прокрастинація в ухваленні рішень (у тому числі незначних); 3) невротична, тобто відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії або створення сім'ї; 4) компульсивна, при якій у людини поєднуються два види прокрастинації – поведінкова і в ухваленні рішень; 5) академічна, тобто відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів, заліків тощо [13].

У нашому дослідженні взяли участь студенти першого та другого курсів, як дівчата, так і юнаки, у кількості 62 людей (13 хлопців та 49 дівчат). Вибірка може бути охарактеризована як зручна, оскільки в неї були включені студенти, що погодились взяти участь в експерименті. Дослідження проводилось серед студентів СНУ ім. Лесі Українки м. Луцька. Для досягнення поставлених завдань ми використовували метод бесіди, що застосовувався з метою встановлення контакту з досліджуваними. За допомогою цього методу була зібрана первинна інформація про досліджуваних. Також ми використали метод спостереження, що дозволив нам отримати додаткові дані про особливості поведінки студентів у різних ситуаціях навчальної діяльності, їх мотивацію та особливості організації навчання у виші.

Для дослідження особливостей академічної прокрастинації студентів, виявлення різних організаційних аспектів навчальної діяльності у студентському середовищі ми провели емпіричне дослідження. Відповідно до його завдань підібрано психодіагностичний інструментарій. Нами було обрано такі методики діагностики: «Шкала академічної прокрастинації» С. Лей та опитувальник «СВП (ступінь вираженості прокрастинації)». За допомогою опитувальника «Оцінка рівня організаційної культури» І. Д. Ладанова [7] вивчалися компоненти організаційної культури у студентському середовищі, такі як: «навчання» (ставлення студентів до навчально-виховного процесу та до робочого середовища); «комунікації» (якість внутрішньоорганізаційних комунікацій); «управління» (стан управлінської культури); «мотивація і мораль» (домінуюча мотивація і мораль).

Усі досліджувані були нами розділені за допомогою шкали академічної прокрастинації К. Лей на три групи, в залежності від рівня прокрастинації. Першу групу досліджуваних склали студенти з низьким рівнем прокрастинації (17,7%), друга група – це студенти з середнім рівнем прокрастинації (58,1 %); і третя група – це досліджувані з високим рівнем прокрастинації (24,2 %).

Виходячи з даних, представлених на рис. 1, було виявлено у 17,7% досліджуваних високий рівень прояву прокрастинації. Для них прокрастинація є нормальним робочим станом, такі студенти відкладають усі важливі справи «на потім», а коли виходить так, що всі терміни для виконання даного завдання вичерпані, вони просто відмовляються від завдання, або ж намагаються виконати його за надзвичайно короткий проміжок часу. У 58,1% досліджуваних студентів – середній рівень прояву прокрастинації. Це означає, що академічна прокрастинація залежить від стану досліджуваного, тобто успішність в організації та виконанні навчальної діяльності буде залежати від цікавої представленості навчального матеріалу. У 24,2% діагностованих студентів спостерігається низький рівень академічної прокрастинації. Такі студенти вірять у

власні сили та здібності, відповідальні та самостійні. Характерними для них є самоповага, саморозуміння, вміння організувати власний час, навчальну діяльність, емоційна стійкість та гнучкість до непередбачуваних обставин в життєвих ситуаціях. Можна дійти до висновку, що низький рівень академічної прокрастинації тісно взаємозв'язаний з організацією та успішністю навчальної діяльності студентів.

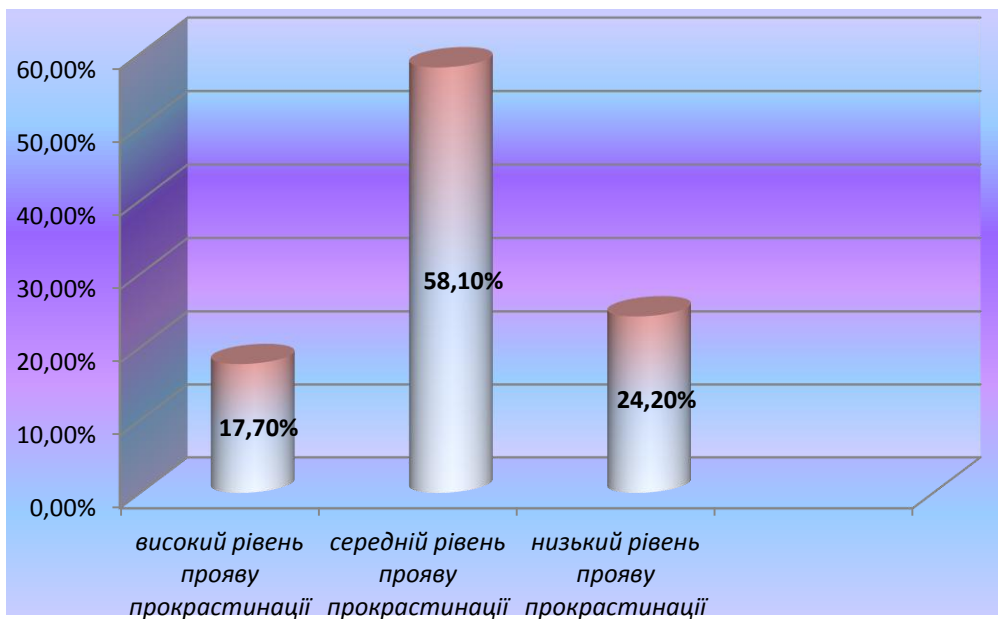


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем схильності до академічної прокрастинації

Аналіз результатів за методикою «Ступінь вираження прокрастинації» М. А. Кисельова засвідчив (див. рис. 2), що серед досліджуваних студентів 27,4% мають середній ступінь прокрастинації. Такі досліджувані схильні час від часу демонструвати у поведінці прокрастинацію, вони не поспішають виконувати потрібну справу, а відкладають її на певний час, бо впевнені, що зможуть завершити це завдання за короткий час, ніж було відведено на його виконання. Але вони часто переоцінюють свої сили і змушені виконувати роботу поспіхом – це позначається на якості виконання. Частка студентів – 12,9% – мають високий ступінь вираження прокрастинації. Такі студенти дуже часто, або й постійно ухиляються від виконання важливої діяльності, пояснюючи для себе й оточуючих причину такої поведінки наявністю справ не меншої важливості. Вони схильні до прокрастинації не тільки справ, але демонструють її і в ухваленні важливих рішень. Такі студенти можуть довго приймати рішення щодо початку виконання дипломної роботи, виправдовуючись невчасністю, відсутністю «правильного» настрою, наявністю накопичених справ, які потребують негайного вирішення, втому. Також у 59,7% студентів виявлено низький ступінь вираження прокрастинації, для таких студентів притаманною є самостійність, вчасне виконання та організація навчання.

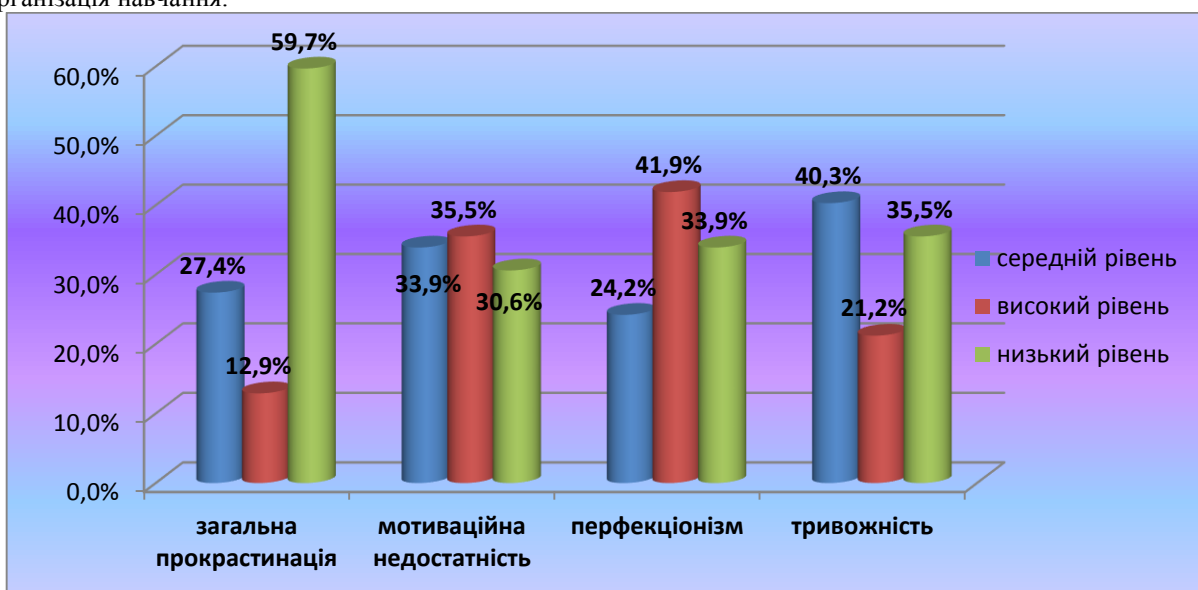


Рис. 2. Розподіл досліджуваних за ступенем вираження прокрастинації

За шкалою «Мотиваційна недостатність» у 35,5% досліджуваних студентів переважає високий ступінь вираження, це означає, що представники цієї групи не мають достатньої мотивації для досягнення певної мети у житті, для виконання та організації поставлених навчальних завдань, вони не прагнуть чогось досягнути, вони живуть нічого не змінюючи. 33,9% студентів мають середній ступінь вираження мотиваційної недостатності. Вони можуть реалізувати свої плани, бажання, задуми. Однак є випадки, коли мотивації бракує. У 30,6% досліджуваних студентів – низький ступінь мотиваційної недостатності. Для них характерним є те, що вони з ентузіазмом та наполегливістю ставляться до виконання та організації навчальних завдань у студентському середовищі.

Термін перфекціонізм має багато значень та використовується для визначення багатьох понять. У найширшому сенсі перфекціонізм – це прагнення до досконалості, а перфекціоніст – людина, що прагне бути кращим в усіх аспектах життя. У психодинамічних теоріях перфекціонізм розглядається як компенсаторне прагнення до досконалості та переваги (А. Адлер), як нарцистична патологія характеру (К. Хорні). П. Хьюїтт і Г. Флетт визначають перфекціонізм як прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому.

Переважає більшість досліджуваних має високий рівень перфекціонізму (41,9%), але також виявлено досить великий відсоток осіб із середнім рівнем (24,2%). Слід зауважити, що в умовах соціально-економічної кризи прагнення сучасного студентства до досконалості та досягнення соціального успіху потребує значних і не завжди виправданих витрат психоенергетичного потенціалу. Варто відзначити, що суттєва частина студентів (33,9%) продемонструвала низький рівень перфекціонізму, що також потребує особливої психологічної уваги і може бути пов'язаним з розладами волі, відсутністю організації власних аксіологічних орієнтирів.

За шкалою «Тривожність», у 40,3% студентів переважає середній ступінь вираженості тривожності. Такі студенти врівноважені, впевнені, але, залежно від ситуації, іноді можуть піддаватись бурхливим емоціям і на деякий час втрачати контроль над власними почуттями, що характеризує їхню поведінку як нестійку, нестабільну, мінливу. 21,2% студентів мають досить високий рівень тривожності, зовнішніми проявами якої є нервовість, швидка зміна настрою, що негативно позначаються на успіхах у навчанні таких студентів, їхньому спілкуванні та взаємодії з оточуючими. Поняття тривожності близьке до поняття нейротизму. Невротики схильні до таких депресивних станів навіть у звичайних ситуаціях, пов'язаних із життям особистості. 35,5% досліджуваних притаманний низький рівень тривожності, що вказує на їхню стресостійкість у роботі, яка є професійно важливою якістю майбутнього фахівця, насамперед психолога, педагога, професійна діяльність якого з-поміж сотні інших професій вирізняється неабиякою напруженістю. Для таких досліджуваних характерним є те, що у будь-якій ситуації вони почуваються спокійно та впевнено, не панікують, здатні адекватно мислити.

Що стосується третього завдання, яке полягало у визначенні рівня розвитку основних організаційних компонентів («навчання», «комунікації», «управління», «мотивація і мораль») та загального індексу організаційної діяльності (культури) освітньої організації, то тут отримано такі результати.

Значна частина студентів (від 19% до 55%) вказали на високий рівень розвитку всіх компонентів організаційної діяльності у вищій («навчання», «комунікації», «управління», «мотивація і мораль»). Це можна оцінити як позитивний факт. Разом із тим, можна стверджувати, що такий компонент організаційної діяльності, як «навчання», значно відстає від інших компонентів організаційної культури, таких як «комунікації», «управління», «мотивація і мораль» (відповідно 17,6% опитаних проти 52,1% опитаних («комунікації»), 35,5% («управління»), 30,9% («мотивація і мораль»). Отже, одним із резервів розвитку організаційної діяльності вищує, на нашу думку, посилення такого компонента організаційної культури, як «навчання». Це може проявлятися у формуванні в студентів позитивного ставлення до навчання, введенні інноваційних форм і методів роботи у професійну діяльність викладачів тощо. Щодо рівня розвитку індексу організаційної культури, то дослідження засвідчило, що організаційна культура ВНЗ оцінюється студентами в цілому позитивно. Так, більшість опитаних оцінюють рівень розвитку «індексу організаційної культури», як «дуже високий» (24,9%) або «високий» (61,3%). Це, скоріше за все, свідчить про необхідність не стільки підвищення оцінки опитуваними загального рівня організаційної культури ВНЗ, стільки про посилення значущості для викладачів окремих складових організаційної культури.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє нам дійти наступних **висновків**.

Прокрастинація є багатовимірним феноменом і визначається як свідоме відкладання виконання спланованих дій, незважаючи на можливе виникнення проблем. Підвищення рівня прокрастинації призводить до зниження академічної успішності студента. Проведене дослідження вказує на існування відсотка студентів (18%), для яких характерний високий рівень академічної прокрастинації. Причиною таких показників є як ситуації, пов'язані з навчальною діяльністю майбутніх фахівців, так і особистісні проблеми, що негативно позначається на організації навчальної діяльності студентської молоді. Через це юнацтву потрібно навчитись визначати особисті пріоритети, цілі, завдання та активно працювати задля їх реалізації. Вони становлять групу ризику з точки зору розвитку в подальшому прокрастинації, тому ці студенти потребують своєчасної профілактики та корекційної допомоги. Вони становлять групу ризику з точки зору розвитку в подальшому негативних проявів прокрастинації: виражена критичність, підвищена рефлексивність, незгода із собою, недовіра до своїх уподобань і бажань, незадоволеність собою і своїми можливостями, низька здатність до саморегуляції прояву лінії, низький рівень самоповаги, нездатність до самокерування, схильність до переоцінювання власних можливостей. Тому ці студенти потребують

своєчасної профілактики та корекції академічної прокрастинації. Подолання негативних проявів прокрастинації у студентів – завдання психологічної служби вищого навчального закладу.

Поряд із тим необхідною є просвітницька та наукова робота зі студентами у напрямку формування знань про прокрастинацію та засоби її корекції, оскільки виявлено відсутність сформованих уявлень про цей феномен у майбутніх фахівців з психології. Така робота бачиться нам у введенні теми прокрастинації до плану навчальних дисциплін, що викладаються.

Серед організаційних заходів, що можуть допомогти знизити рівень академічної прокрастинації, ми визначаємо: уважніше ставлення викладачів до студентів, урахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, уведення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків і взаємодопомоги між студентами, упровадження різноманітних методів і технологій навчання, застосування ефективних систем планування та форм виконання завдань студентами.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у побудові моделі профілактики і коригування прокрастинації як фіксованої форми поведінки та її негативних наслідків в умовах навчальної діяльності студентів.

#### Список використаних джерел

1. Алексеева Ю. П. Исследование особенностей восприятия времени, мотивационной и эмоциональной сферы у программистов с разной предрасположенностью к прокрастинации / Ю. П. Алексеева, Т. В. Каштанова; [Электронный ресурс] // Организация работы с молодежью. – 2012. – № 12. – Режим доступа : [www.es.rae.ru/ovv/212-946](http://www.es.rae.ru/ovv/212-946)
2. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – № 3. – 2010 – С. 121–131.
3. Бабатина С. И. Синдром академической прокрастинации и социальная ответственность у студентов к старшей школе [Электронный ресурс] / С. И. Бабатина // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 24-25. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI\\_fpp\\_2013\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6)
4. Базика С. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації [Електронний ресурс] / С. Л. Базика // Междисциплинарные исследования в науке и образовании. – 2012. – № 1 К. – Режим доступа : [www.es.rae.ru/mino/158-1023](http://www.es.rae.ru/mino/158-1023)
5. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників / О. Грабчак // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – № 4. – С. 210–218.
6. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации [Электронный ресурс] / Вадим Сергеевич Ковылин // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – Режим доступа : <http://www.hunjournal.rzgm.ru>
7. Кузнецов М. А. Прокрастинация как чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності [Електронний ресурс] / М. А. Кузнецов, Я. В. Козуб // Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. – 2016. – Вип. 22. – С. 61-70. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups\\_2016\\_22\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_10)
8. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом / Нейл Фьоре. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 276 с.
9. Burka, J. B. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J. B. Burka, L. M. Yuen – 2nd ed. – Boston : Da Capo Press, 2008. – 322 p.
10. Ellis, A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W. J. Knaus. – New York : Signet Books, 1979. – 180 p.
11. Ferrari, J. R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. – NY : Springer, 1995. – 268 p.
12. Kachgal, M. M. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations / M. M. Kachgal, L. S. Hansen & K. J. Nutter // Journal of Developmental Education. – 2001. – Vol. 25(1). – P. 14–24.
13. Milgram, N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / Norman (Noach) Milgram, Rachel Tenne // European Journal of Personality. – 2000. – Vol. 14. – Iss. 2. – P. 141–156.
14. Milgram, N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // Boletín de Psicología. – 1992. – Vol. 35:83. – 102 p.
15. O'Brien, W. K. Applying the transtheoretical model to academic procrastination / W. K. O'Brien. – Unpublished PhD, University of Houston, 2002.
16. Solomon, L. J. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates / L. J. Solomon, E. D. Rothblum // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – Vol. 31. – P. 503–509.
17. Schouwenburg, H. C. Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research // In Counseling the procrastinator in academic settings; ed. by H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, J. R. Ferrari. – Washington, DC: American Psychological Association, 2004. – P. 3–17.
18. Steel, P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure [Electronic Resource] / Piers Steel // Psychological bulletin. – 2007. – Vol. 133(1). – P. 65–94. – Mode of Access : <https://ru.scribd.com/doc/63679278/STEEL-P-The-Nature-of-Procrastination-A-Meta-Analytic-and-Theoretical-Review-of-Quintessential-Self-Regulatory-Failure>
19. Steel, P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Things Done / Piers Steel. – New York : HarperCollins, 2011. – 328 p.

#### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Alekseeva Ju. P. Issledovanie osobennostej vospriyatija vremeni, motivacionnoj i jemocional'noj sfery u programmistov s raznoj predraspolzhennost'ju k prokrastinacii / Ju. P. Alekseeva, T. V. Kashtanova; [Jelektronnyj resurs] // Organizacija raboty s molodezh'ju. – 2012. – № 12. – Rezhim dostupa : [www.es.rae.ru/ovv/212-946](http://www.es.rae.ru/ovv/212-946)
2. Varvaricheva Ja. I. Fenomen prokrastinacii : problemy i perspektivy issledovanija / Ja. I. Varvaricheva // Voprosy psihologii. – № 3. – 2010 – S. 121–131.
3. Babatina S. I. Sindrom akademichnoi prokrastynatsii i sotsialna vidpovidalnist u studentskomu vitsi [Elektronnyi resurs] / S. I. Babatina // Visnyk Natsionalnoho tekhnichnoho universytetu Ukrainy «Kyivskyi politekhnichniy instytut». Filozofiiia. Psykholohiia. Pedahohika. – 2013. – № 2. – S. 24-25. – Rezhym dostupu : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI\\_fpp\\_2013\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6)

4. Bazyka Ye. L. Fenomen psykhoфизиологического stanu prokrastynatsii [Elektronnyi resurs] / Ye. L. Bazyka // Mezhdisciplinarnye issledovaniya v nauke i obrazovanii. – 2012. – № 1 K. – Rezhym dostupu : [www.es.rae.ru/mino/158-1023](http://www.es.rae.ru/mino/158-1023)
5. Hrabchak O. Osoblyvosti akademichnoi prokrastynatsii studentiv-pershokursnykiv / O. Hrabchak // Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity. – 2016. – № 4. – S. 210–218.
6. Kovylin V. S. Teoreticheskie osnovy izuchenija fenomena prokrastinacii [Jelektronnyj resurs] / Vadim Sergeevich Kovylin // Jelektronnyj nauchnyj zhurnal «Lichnost' v menjajushhemsja mire: zdorov'e, adaptacija, razvitie. – 2013. – № 2. – Rezhim dostupa : <http://www.hunjournal.rzgm.ru>
7. Kuznietsov M. A. Prokrastynatsiia yak chynnyk emotsiinoho stavlennia studentiv do navchalnoi diialnosti [Elektronnyi resurs] / M. A. Kuznietsov, Ya. V. Kozub // Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Serii: Psykholohiia. – 2016. – Vyp. 22. – S. 61-70. – Rezhym dostupu : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups\\_2016\\_22\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_10)
8. F'ore N. Legkij sposob perestat' otkladyvat' dela na potom / Nejl F'ore. – M. : Mann, Ivanov i Ferber; 2013. – 276 s.
9. Burka, J. B. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J. B. Burka, L. M. Yuen – 2nd ed. – Boston : Da Capo Press, 2008. – 322 p.
10. Ellis, A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W. J. Knaus. – New York : Signet Books, 1979. – 180 p.
11. Ferrari, J. R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. – NY : Springer, 1995. – 268 p.
12. Kachgal, M. M. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations / M. M. Kachgal, L. S. Hansen & K. J. Nutter // Journal of Developmental Education. – 2001. – Vol. 25(1). – P. 14–24.
13. Milgram, N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / Norman (Noach) Milgram, Rachel Tenne // European Journal of Personality. – 2000. – Vol. 14. – Iss. 2. – P. 141–156.
14. Milgram, N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // Boletin de Psicologia. – 1992. – Vol. 35:83. – 102 p.
15. O'Brien, W. K. Applying the transtheoretical model to academic procrastination / W. K. O'Brien. – Unpublished PhD, University of Houston, 2002.
16. Solomon, L. J. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates / L. J. Solomon, E. D. Rothblum // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – Vol. 31. – P. 503–509.
17. Schouwenburg, H. C. Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research // In Counseling the procrastinator in academic settings; ed. by H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, J. R. Ferrari. – Washington, DC: American Psychological Association, 2004. – P. 3–17.
18. Steel, P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure [Electronic Resource] / Piers Steel // Psychological bulletin. – 2007. – Vol. 133(1). – P. 65–94. – Mode of Access : <https://ru.scribd.com/doc/63679278/STEEL-P-The-Nature-of-Procrastination-A-Meta-Analytic-and-Theoretical-Review-of-Quintessential-Self-Regulatory-Failure>
19. Steel, P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Things Done / Piers Steel. – New York : HarperCollins, 2011. – 328 p.

**Dmitriyuk, N. S., Kordunova, N. O., Milinchuk, V. I. The relationship between students' academic procrastination and organization of educational activities.** The article deals with the phenomenon of academic procrastination as an individual's deliberate postponement of planned actions despite possible negative consequences as an emotional reaction to the planned or necessary activities.

The authors consider academic procrastination as a psychological and educational problem, analyze different levels of academic procrastination among students and show that the educational process itself creates conditions that most commonly favor procrastination. The consequences of academic procrastination, which influence the quality of student's academic performance and life, can worsen students' performance and increase anxiety. The article also discusses the results of the study into the organization of students' educational activities and their relationship with procrastination as well as students personal characteristics that are associated with different levels of procrastination.

The authors propose measures to reduce students' academic procrastination which include teaching staffs guidance of students taking into account their individual characteristics, a system of incentives, promotion of academic connections and mutual assistance among students, use of effective teaching methods and techniques, and students use of effective task planning and carrying out.

*Key words:* procrastination, academic procrastination, student environment, level of procrastination.

#### Відомості про авторів

**Дмитріюк Наталія Степанівна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогічної та вікової психології, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна.

**Dmitriyuk, Natalia Stepanivna**, PhD, Assoc. Prof., Dept. of Educational and Developmental Psychology, Lesia Ukrainka East Ukrainian National University, Lutsk, Ukraine.

*E-mail:* dm.ns@ukr.netNatalia

**Кордунова Наталія Олександрівна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогічної та вікової психології, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна.

**Kordunova, Natalia Olexandrivna**, PhD, Assoc. Prof., Dept. of Educational and Developmental Psychology, Lesia Ukrainka East Ukrainian National University, Lutsk, Ukraine.

*E-mail:* dm.ns@ukr.net

**Мілінчук Володимир Ігорович**, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогічної та вікової психології, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна.

**Milinchuk, Volodymyr Ihorovych**, PhD, Senior Lecturer, Dept. of Educational and Developmental Psychology, Lesia Ukrainka East Ukrainian National University, Lutsk, Ukraine.

*E-mail:* dm.ns@ukr.net