

Еремицкая Ирина Алексеевна

кандидат психологических наук, доцент,
начальник организационно-методического отдела
Астраханского государственного университета

Андреева Ирина Владимировна

студентка факультета психологии
Астраханского государственного университета

ПРОКРАСТИНАЦИЯ И САМООРГАНИЗАЦИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация:

В статье изложены результаты эмпирического исследования особенностей и связи прокрастинации и самоорганизации у студентов вуза. В ходе исследования у его участников выявлен средний уровень выраженности прокрастинации и самоорганизации. При сравнении показателей в зависимости от пола и факультета сделан вывод о том, что девушки, в отличие от юношей, как и студенты факультета психологии, в отличие от студентов юридического факультета, менее склонны к прокрастинации и обладают более развитыми навыками организации процесса собственной деятельности. Авторами статьи определены достоверные различия в развитии компонентов самоорганизации в зависимости от высокого, среднего и низкого уровней прокрастинации: чем ниже уровень прокрастинации, тем выше уровень развития компонентов самоорганизации. Установлен факт наличия положительной связи возраста студентов и прокрастинации (чем старше по возрасту, тем выше тенденция к прокрастинации, и наоборот), а также выявлены отрицательные связи прокрастинации с общим уровнем самоорганизации и ее компонентами (чем меньше студенты склонны к прокрастинации, тем более высоким уровнем самоорганизации они обладают, и наоборот).

Ключевые слова:

прокрастинация, самоорганизация, компоненты самоорганизации, уровни прокрастинации, связь прокрастинации и самоорганизации, студенты вуза, возраст, пол, факультет психологии, юридический факультет.

Eremitskaya Irina Alekseevna

PhD in Psychology, Associate Professor, Chief of
the Coordination and Instructional Development
Department, Astrakhan State University

Andreeva Irina Vladimirovna

Student, Psychology Department,
Astrakhan State University

PROCRASTINATION AND SELF-ORGANIZATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Summary:

The paper presents the results of an empirical study on the relationship between procrastination and self-organization among university students. The survey reveals the average level of procrastination and self-organization in respondents. Having analyzed the relevant indicators depending on gender and department, the authors conclude that females in contrast to males and Psychology Department students compared to Law Department students have strong personal organizational capacities and are less prone to procrastination. The study reveals a significant difference in the development of self-organizing components according to high, average, and low levels of procrastination: the low procrastination leads to the development of the high self-organizing components. Besides, the research identifies the positive relations between the age of students and procrastination (the older the student is, the greater the tendency to procrastination is, and vice versa). Nevertheless, there is a negative relationship of procrastination with the general level of self-organization and its components (the lower propensity to procrastination is, the higher self-organization the students possess, and vice versa).

Keywords:

procrastination, self-organization, components of self-organization, levels of procrastination, relationship between procrastination and self-organization, university students, age, gender, Psychology Department, Law Department.

Развитие различных сфер деятельности внесло немало изменений в повседневную жизнь нашего общества. Высокая скорость сегодняшней действительности, стремительно развивающиеся технологии, неограниченные объемы перерабатываемой информации, четкие временные рамки, череда рутинных дел и заданий – все это нередко приводит к тому, что человек не справляется с поставленными перед ним задачами, нерационально распределяет свои ресурсы и время, откладывает дела на неопределенный срок, не думая о негативных последствиях.

Проблема переноса важных дел «на потом» существует давно, и каждый из нас хотя бы раз в жизни откладывал решение какого-либо вопроса, сомневаясь в его нужности и полезности. Но при прокрастинации человек медлит даже в том случае, если уверен в значимости и необходимости дела. Она препятствует успешной деятельности субъекта, сознательно откладывающего выполнение намеченного, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы, и концентрирующего внимание на чем угодно, лишь бы не заниматься основным делом. Таким образом, прокрастинация – это «тенденция откладывать выполнение необходимых дел “на потом”; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается. Человек остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, малозначимые, иногда просто бессмысленные занятия» [1, с. 22].

За последние десятилетия уровень прокрастинации заметно возрос и имеет тенденцию к дальнейшему повышению. В наибольшей степени прокрастинации подвержены студенты высших учебных заведений [2]. Студенческий возраст – период принятия важных решений, максимального сосредоточения сил и возможностей человека, планирования будущего и обучения чему-то новому. Для реализации поставленных задач молодым людям требуется немало сил, времени и внутренних ресурсов. Однако нередко загруженность и неумение правильно расставлять приоритеты служат благоприятной почвой для развития прокрастинации. Считается также, что именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает этот феномен, порождающий трудности в обучении. Не случайно, наверное, ученые выделили такой вид прокрастинации, как академическая, т. е. откладывание «на последний момент» выполнения учебных заданий, подготовки к зачетам, экзаменам и т. д.

На наш взгляд, одна из причин ее возникновения у студентов вузов – их неумение организовать себя и свое время. Сегодня в отечественной и зарубежной психологической науке отмечается рост исследований, посвященных прокрастинации и ее связи с различными особенностями личности студентов: мотивацией, тревожностью, перфекционизмом, самоактуализацией, защитными механизмами и копинг-стратегиями, личностной организацией времени и т. п. [3]. Вместе с тем исследования связи прокрастинации и самоорганизации у студентов практически отсутствуют, данная проблема остается недостаточно изученной, но актуальной и значимой, особенно в условиях современного общества, предъявляющего высокие требования к личности молодого человека, его мобильности, самостоятельности, ответственности.

В ходе исследования, которое проводилось на базе Астраханского государственного университета с участием первокурсников очной формы обучения двух факультетов, мы попытались выявить особенности и связь прокрастинации и самоорганизации у студентов вуза. Описание выборки представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика выборки

Общее количество человек	Возраст	Пол		Факультет	
		юноши	девушки	психологии	юридический
80	от 17 до 23	35	45	31	49
100 %	M = 18,34	43,75 %	56,25 %	38,75 %	61,25 %

В процессе исследования нами поставлены следующие задачи:

- 1) определить уровни выраженности прокрастинации и самоорганизации;
- 2) сравнить полученные результаты у студентов разного пола и разных факультетов, принявших участие в исследовании;
- 3) доказать наличие различий в развитии самоорганизации в зависимости от уровня прокрастинации;
- 4) установить связь возраста с прокрастинацией и самоорганизацией;
- 5) выявить связь между прокрастинацией и самоорганизацией.

Для их решения использованы три методики: адаптированная шкала прокрастинации В.В. Тукман [4], направленная на определение уровня прокрастинации человека; опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишкова [5], позволяющий выявить индивидуальные особенности самоорганизации человека – ее общий уровень и уровень развития ее шести компонентов: пяти функциональных (целеполагания, анализа ситуации, планирования, самоконтроля, коррекции) и одного личностного (волевые усилия); опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой [6], предназначенный для диагностики самоорганизации деятельности человека (как структурирования личного времени, тактического планирования и стратегического целеполагания) и отдельных ее аспектов: планомерности, целеустремленности, настойчивости, фиксации на структурировании деятельности, самоорганизации посредством внешних средств и ориентации на настоящее.

Для обработки эмпирического материала применялись математико-статистические методы [7], позволившие объективно проанализировать результаты исследования. Все расчеты производились с помощью компьютерной программы IBM SPSS Statistics 21. Достоверность полученных данных обеспечивалась не только использованием их качественной и количественной оценки, но и статистическим подтверждением их значимости на низшем ($p \leq 0,05$), достаточном ($p \leq 0,01$) или высшем ($p \leq 0,001$) уровне [8].

С помощью критерия Колмогорова – Смирнова для одной выборки нами проверена нормальность распределения количественных переменных. Для количественных переменных, распределение которых соответствует нормальному закону, при проведении сравнительного анализа между показателями юношей и девушек, а также студентов факультета психологии и юридического факультета мы вычислили критерий Стьюдента для независимых выборок (t), в остальных случаях – непараметрический критерий Манна – Уитни (U), что отражено в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Оценка достоверности различий между показателями юношей и девушек

Переменные	Среднее значение			Значение критерия	Уровень значимости
	По всей выборке	Юноши	Девушки		
<i>Прокрастинация</i>	48,3250	50,5143	46,6222	$t = 3,430$	0,001
<i>Целеполагание</i>	5,7750	4,9714	6,4000	$U = 514,5$	0,007
<i>Анализ ситуации</i>	5,9500	5,2286	6,5111	$U = 566,5$	0,031
Планирование	5,9250	5,5429	6,2222	$U = 653,5$	0,188
Самоконтроль	5,9750	5,5143	6,3333	$U = 621,5$	0,102
Коррекция	5,7125	5,4857	5,8889	$U = 713,5$	0,469
<i>Волевые усилия</i>	6,1125	5,2857	6,7556	$U = 503$	0,005
<i>Уровень самоорганизации</i>	5,9498	5,4197	6,3620	$t = -2,352$	0,022
Планомерность	16,8250	16,1143	17,3778	$t = -0,929$	0,356
Целеустремленность	33,8250	32,4571	34,8889	$t = -1,340$	0,184
Настойчивость	23,0500	24,0571	22,2667	$t = 1,173$	0,244
Фиксация на структурировании деятельности	21,7000	20,3714	22,7333	$t = -1,852$	0,068
Самоорганизация посредством внешних средств	8,3625	7,0857	9,3556	$U = 588,5$	0,051
Ориентация на настоящее	9,7750	9,3429	10,1111	$t = -0,973$	0,334
Общий показатель самоорганизации деятельности	113,5375	109,43	116,73	$t = -1,775$	0,08

Таблица 3 – Оценка достоверности различий между показателями студентов факультета психологии и юридического факультета

Переменные	Среднее значение		Значение критерия	Уровень значимости
	Факультет психологии	Юридический факультет		
<i>Прокрастинация</i>	46,1613	49,6939	$t = -3,011$	0,004
<i>Целеполагание</i>	6,3226	5,4286	$U = 601,5$	0,115
<i>Анализ ситуации</i>	6,5806	5,5510	$U = 564$	0,052
<i>Планирование</i>	6,4194	5,6122	$U = 550$	0,036
Самоконтроль	6,4516	5,6735	$U = 591$	0,091
Коррекция	6,3548	5,3061	$U = 595,5$	0,103
Волевые усилия	6,4839	5,8776	$U = 635$	0,214
<i>Уровень самоорганизации</i>	6,4623	5,6255	$t = 2,151$	0,035
Планомерность	17,8710	16,1633	$t = 1,238$	0,219
Целеустремленность	34,9677	33,1020	$t = 1,004$	0,318
Настойчивость	23,0000	23,0816	$t = -0,052$	0,959
Фиксация на структурировании деятельности	21,6129	21,7551	$t = -0,107$	0,915
Самоорганизация посредством внешних средств	8,9355	8,0000	$U = 671$	0,376
Ориентация на настоящее	8,9032	10,3265	$t = -1,924$	0,058
Общий показатель самоорганизации деятельности	115,29	112,43	$t = 0,671$	0,504

Анализ таблицы 2 показывает, что у первокурсников наблюдается средний уровень выраженности прокрастинации и самоорганизации, включая все ее компоненты и составляющие, что в целом согласуется с результатами, полученными другими учеными. При этом между юношами и девушками выявлены статистически значимые различия в показателях прокрастинации, целеполагания, анализа ситуации, волевых усилий и уровня самоорганизации. У юношей, в отличие от девушек, отмечаются более высокие значения по переменной «Прокрастинация» и более низкие по остальным переменным.

Следовательно, юноши чаще, чем девушки, откладывают без видимой причины завершение дел «на потом», даже когда это очень важно, и переносят на более поздний срок начало каких-либо дел, которые им не нравятся. Девушки, в отличие от юношей, более самоорганизованны, у них лучше развиты навыки принятия и удержания цели, выявления и анализа обстоятельств, существенных для ее достижения, регуляции собственных действий, психических процессов и состояний. Эти данные подтверждают результаты, полученные И.В. Григоричевой и А.А. Сухоруковой при изучении особенностей прокрастинации и самоактуализации у первокурсников Алтайского государственного педагогического университета, согласно которым «прокрастинация свойственна юношам больше, чем девушкам» [9, с. 77].

Из таблицы 3 видно, что между студентами факультета психологии и юридического факультета наблюдаются достоверные различия в показателях прокрастинации, планирования и

уровня самоорганизации. При этом показатели по переменной «Прокрастинация» у студентов факультета психологии ниже, чем у студентов юридического факультета, а показатели по переменным «Планирование» и «Уровень самоорганизации» – наоборот, выше. Таким образом, если у будущих психологов лучше развиты навыки организации процесса собственной деятельности в целом и ее планирования в частности, то будущие юристы чаще склонны медлить в принятии решений, оттягивать и откладывать работу «на потом».

На наш взгляд, данные различия могут быть вызваны тем, что студенты факультета психологии, в отличие от студентов юридического факультета, изучают на первом курсе дисциплину «Самоорганизация учебной деятельности в вузе», основная цель освоения которой состоит в формировании у них компетенций самоорганизации. Студенты же юридического факультета, скорее всего, сталкиваются с типичными для процесса обучения в вузе проблемами, связанными, с одной стороны, со сложностью изучаемого материала, необходимостью самоорганизации и рационального распределения времени и сил в новых, вузовских условиях обучения, а с другой – с отсутствием информации о том, «как учиться в университете». Возможно, поэтому у студентов-юристов показатели общего уровня самоорганизации и планирования ниже, а уровень прокрастинации выше, чем у студентов-психологов.

В ходе исследования выявлено, что 34 первокурсника имеют низкий уровень прокрастинации (42,5 %), 33 – средний (41,25 %) и 13 – высокий (16,25 %). Но для большинства обучающихся в вузе в целом характерны низкий и средний ее уровни.

Для оценки достоверности различий между показателями студентов в зависимости от уровня прокрастинации нами использованы однофакторный дисперсионный анализ для независимых выборок (F) и критерий Краскела – Уоллеса (H). Первый метод – для количественных переменных, распределение которых соответствует нормальному закону, и выполняется требование гомогенности дисперсий, установленное с помощью критерия Ливеня, второй – для порядковых или количественных переменных, распределение которых значимо отличается от нормального закона. Полученные данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Оценка достоверности различий между показателями студентов в зависимости от уровня прокрастинации

Переменные	Среднее значение			Значение критерия	Уровень значимости
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень		
<i>Прокрастинация</i>	43,5882	50,0303	56,3846	$F = 114,587$	0,000
<i>Целеполагание</i>	6,6471	5,6364	3,8462	$H = 15,484$	0,000
<i>Анализ ситуации</i>	6,7941	5,6061	4,6154	$H = 8,194$	0,017
<i>Планирование</i>	6,5588	5,7576	4,6923	$H = 8,596$	0,014
<i>Самоконтроль</i>	6,5000	5,9394	4,6923	$H = 7,233$	0,027
Коррекция	5,9706	5,6364	5,2308	$H = 0,925$	0,630
<i>Волевые усилия</i>	6,9412	5,8182	4,6923	$H = 10,234$	0,006
Уровень самоорганизации	6,5450	5,8482	4,6508	$F = 6,505$	0,649
Планомерность	16,9706	16,5455	17,1538	$F = 0,063$	0,939
<i>Целеустремленность</i>	34,7941	34,8182	28,7692	$F = 3,197$	0,046
Настойчивость	24,2647	23,0909	19,7692	$F = 2,121$	0,127
Фиксация на структурировании деятельности	22,5882	20,9697	21,2308	$F = 0,711$	0,494
Самоорганизация посредством внешних средств	8,8824	8,0909	7,6923	$H = 0,866$	0,649
Ориентация на настоящее	9,6471	10,1212	9,2308	$F = 0,335$	0,717
Общий показатель самоорганизации деятельности	117,15	113,64	103,85	$F = 2,522$	0,087

Как показано в таблице 4, достоверные различия выявлены для таких переменных, как «Прокрастинация», «Целеполагание», «Анализ ситуации», «Планирование», «Самоконтроль», «Волевые усилия» и «Целеустремленность». У студентов с низким уровнем прокрастинации отмечается уровень развития всех компонентов самоорганизации выше среднего, а у студентов со средним и высоким ее уровнем – средний, за исключением переменной «Целеполагание», по которой у студентов с высоким уровнем прокрастинации наблюдается уровень развития ниже среднего. Исключение составляет и переменная «Целеустремленность», со средней, но значимо различимой степенью выраженности у студентов с высоким, средним и низким уровнями прокрастинации. При этом у студентов с высоким уровнем прокрастинации по сравнению со студентами с низким и средним уровнями выявлено более низкое среднее значение по данной переменной.

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена нами изучена связь возраста, прокрастинации и самоорганизации. Итоги этой работы представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Исследование связи возраста, прокрастинации и самоорганизации

Переменные		Коэффициент корреляции Спирмена	Уровень значимости
Возраст	<i>Прокрастинация</i>	0,245 *	0,028
	<i>Целеполагание</i>	-0,093	0,412
	<i>Анализ ситуации</i>	-0,147	0,194
	<i>Планирование</i>	-0,197	0,080
	<i>Самоконтроль</i>	-0,105	0,352
	<i>Коррекция</i>	-0,127	0,262
	<i>Волевые усилия</i>	-0,020	0,857
	<i>Уровень самоорганизации</i>	-0,120	0,288
	<i>Планомерность</i>	0,075	0,508
	<i>Целеустремленность</i>	-0,065	0,566
	<i>Настойчивость</i>	0,067	0,553
	<i>Фиксация на структурировании деятельности</i>	-0,137	0,226
	<i>Самоорганизация посредством внешних средств</i>	0,138	0,223
	<i>Ориентация на настоящее</i>	0,118	0,297
	<i>Общий показатель самоорганизации деятельности</i>	0,030	0,793

* Корреляция значима на уровне 0,05.

Из таблицы 5 видно, что достоверная положительная связь установлена только между возрастом и прокрастинацией. Следовательно, чем старше студенты, тем больше они склонны к прокрастинации, и наоборот. Эти данные подтверждают результаты исследования, выполненного Е.В. Гончаровой и М.М. Венгренюк на выборке студентов первого и третьего курсов Тихоокеанского государственного университета, согласно которым «прокрастинация прогрессирует к третьему курсу» [10, с. 47].

С помощью корреляционного анализа нами изучена связь между прокрастинацией и самоорганизацией. Для количественных переменных, распределение которых соответствует нормальному закону, мы вычислили линейную корреляцию Пирсона (r), в остальных случаях – ранговую корреляцию Спирмена (r_s), что отражено в таблице 6.

Таблица 6 – Исследование связи прокрастинации и самоорганизации по всей выборке

Переменные		Коэффициент корреляции	Уровень значимости
Прокрастинация	<i>Целеполагание</i>	$r_s = -0,515$ ***	0,000
	<i>Анализ ситуации</i>	$r_s = -0,384$ ***	0,000
	<i>Планирование</i>	$r_s = -0,398$ ***	0,000
	<i>Самоконтроль</i>	$r_s = -0,365$ ***	0,001
	<i>Коррекция</i>	$r_s = -0,167$	0,140
	<i>Волевые усилия</i>	$r_s = -0,413$ ***	0,000
	<i>Уровень самоорганизации</i>	$r = -0,430$ ***	0,000
	<i>Планомерность</i>	$r = -0,081$	0,477
	<i>Целеустремленность</i>	$r = -0,249$ *	0,026
	<i>Настойчивость</i>	$r = -0,181$	0,107
	<i>Фиксация на структурировании деятельности</i>	$r = -0,159$	0,158
	<i>Самоорганизация посредством внешних средств</i>	$r_s = -0,144$	0,202
	<i>Ориентация на настоящее</i>	$r = 0,032$	0,781
	<i>Общий показатель самоорганизации деятельности</i>	$r = -0,290$ **	0,009

* Корреляция значима на уровне 0,05; ** корреляция значима на уровне 0,01; *** корреляция значима на уровне 0,001.

Анализ данных, представленных в таблице 6, подтверждает, что прокрастинация отрицательно связана с целеустремленностью и общим показателем самоорганизации деятельности, а также – на более высоком уровне значимости – с общим уровнем самоорганизации и всеми ее компонентами, кроме коррекции. Отрицательная корреляция свидетельствует о том, что высокие значения одной переменной связаны с низкими значениями другой, и наоборот. Следовательно, чем выше у студентов уровень прокрастинации, тем более низким уровнем самоорганизации они обладают, и наоборот. Высокому уровню прокрастинации студентов соответствует низкий уровень целеполагания, анализа ситуации, планирования, самоконтроля, волевых усилий и целеустремленности, и наоборот.

Полученные нами данные частично подтверждают результаты исследования прокрастинации в студенческом возрасте, проведенного Е.С. Храменок под руководством профессора Р.К. Карнеева на базе Брянского государственного университета имени академика И.Г. Петровского.

В частности, при исследовании связи прокрастинации и самоорганизации по методике Е.Ю. Мандриковой Е.С. Храменок также «выявлены отрицательные связи прокрастинации с самоорганизацией, чем выше уровень прокрастинации, тем ниже самоорганизация и наоборот» [11, с. 292]. Однако, в отличие от нее, нам не удалось обнаружить связь прокрастинации с планомерностью, фиксацией на структурировании деятельности и самоорганизацией посредством внешних средств.

Величина каждого коэффициента корреляции, представленного в таблицах 5 и 6, позволяет судить о силе значимых корреляционных связей [12]. Слабые корреляционные связи (при $0,20 < r < 0,29$) обнаружены между возрастом и прокрастинацией, а также между прокрастинацией и целеустремленностью, прокрастинацией и общим показателем самоорганизации деятельности. Средняя корреляционная связь (при $0,50 < r < 0,69$) установлена между прокрастинацией и целеполаганием. Умеренные корреляционные связи (при $0,30 < r < 0,49$) выявлены между прокрастинацией и остальными переменными. Таким образом, ведущая роль в связях прокрастинации с самоорганизацией отводится целеполаганию как функциональному компоненту самоорганизации. Поэтому снизить уровень прокрастинации у студентов вузов можно через развитие у них в первую очередь навыков принятия и удержания цели.

Итак, нами установлено, что студенты-первокурсники имеют средний уровень выраженности прокрастинации и самоорганизации. Доказано, что девушки, в отличие от юношей, как и студенты факультета психологии, в отличие от студентов юридического факультета, менее склонны к прокрастинации и обладают более развитыми навыками организации процесса собственной деятельности. Выявлены достоверные различия в развитии компонентов самоорганизации в зависимости от высокого, среднего и низкого уровней прокрастинации: чем ниже уровень прокрастинации, тем выше уровень развития компонентов самоорганизации. Установлена положительная связь возраста студентов и прокрастинации: чем больше возраст, тем выше тенденция к прокрастинации, и наоборот. Обнаружены отрицательные связи прокрастинации с общим уровнем самоорганизации и ее компонентами: чем менее студенты склонны к прокрастинации, тем более высоким уровнем самоорганизации они обладают, и наоборот.

Итоги проведенного исследования, безусловно, требуют дальнейшего осмысления и предполагают разработку программы по снижению уровня прокрастинации и развитию самоорганизации, позволяющую оказать целенаправленную помощь студентам вуза, склонным к прокрастинации, тем более что большинство из них отмечают, что нуждаются в профессиональной помощи по преодолению этого феномена.

Ссылки:

1. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации [Электронный ресурс] // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2. С. 22–41. URL: <http://humjournal.rzgm.ru/art&id=41> (дата обращения: 09.01.2019).
2. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. № 1. P. 65–94.
3. Гончарова Е.В., Венгренюк М.М. Взаимосвязь мотивации достижения и академической прокрастинации у студентов // Ученые заметки Тихоокеанского государственного университета. 2018. Т. 9. № 2. С. 43–47; Григоричева И.В., Сухорукова А.А. Прокрастинация и самоактуализация у студентов педагогического высшего учебного заведения // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2018. № 4 (37). С. 76–79; Романова М.В. Связь перфекционизма и прокрастинации у студентов различных направлений подготовки // Современные исследования социальных проблем. 2018. Т. 9. № 7. С. 189–200; Храменок Е.С. Исследование уровня прокрастинации в студенческом возрасте // Организационные и психолого-педагогические проблемы безопасности личности и социальной среды : материалы Международной науч.-практ. конф. Брянск, 2018. С. 288–293; Karatas H. Correlation among Academic Procrastination, Personality Traits, and Academic Achievement // *The Anthropologist*. 2015. № 20 (1/2). P. 243–255; Steel P., Klingsieck K.B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited // *Australian Psychologist*. 2016. № 51. P. 36–46.
4. Tuckman B.W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale // *Educational and Psychological Measurement*. June 1991. № 51 (2). P. 473–480.
5. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности : монография. М., 2004. 224 с.; Котова С.С., Шахматова О.Н. Основы эффективной самоорганизации : учебное пособие. Екатеринбург, 2010. 145 с.
6. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87–111.
7. Мерзлякова С.В. Основы научного исследования: статистический анализ данных : учебное пособие. Астрахань, 2015. 84 с.
8. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб., 2004. 350 с.
9. Григоричева И.В., Сухорукова А.А. Указ. соч.
10. Гончарова Е.В., Венгренюк М.М. Указ. соч.
11. Храменок Е.С. Указ. соч.
12. Сидоренко Е.В. Указ. соч.

References:

Goncharova, EV & Vengrenyuk, MM 2018, 'The Relationship of Achievement Motivation and Academic Procrastination in

- Students', *Uchenyye zametki Tikhookeanskogo gosudarstvennogo universiteta*, vol. 9, no. 2, pp. 43-47, (in Russian).
- Grigorieva, IV & Sukhorukova, AA 2018, 'Procrastination and Self-Actualization among Students of a Pedagogical Higher Educational Institution', *Vestnik Altayskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, no. 4 (37), pp. 76-79, (in Russian).
- Ishkov, AD 2004, *Student Learning Activities: Psychological Factors of Success: a monograph*, Moscow, 224 p., (in Russian).
- Karatas, H 2015, 'Correlation among Academic Procrastination, Personality Traits, and Academic Achievement', *The Anthropologist*, no. 20 (1/2), pp. 243-255.
- Khramenok, ES 2018, 'Investigation of the Procrastination Level in the Student's Age', *Organizatsionnyye i psikhologo-pedagogicheskiye problemy bezopasnosti lichnosti i sotsial'noy sredy: materialy Mezhdunarodnoy nauch.-prakt. konf.*, Bryansk, pp. 288-293, (in Russian).
- Kotova, SS & Shakhmatova, ON 2010, *Basics of Effective Self-Organization: a training manual*, Ekaterinburg, 145 p., (in Russian).
- Kovylin, VS 2013, 'Theoretical Foundations of the Study of the procrastination Phenomenon', *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'ye, adaptatsiya, razvitiye*, no. 2, pp. 22-41, viewed 09 January 2019, <<http://humjournal.rzgm.ru/art&id=41>>, (in Russian).
- Mandrikova, EYu 2010, 'The Development of the Questionnaire of Self-Organization Activities', *Psikhologicheskaya diagnostika*, no. 2, pp. 87-111, (in Russian).
- Merzlyakova, SV 2015, *Fundamentals of Scientific Research: Statistical Data Analysis: study guide*, Astrakhan, 84 p., (in Russian).
- Romanova, MV 2018, 'Communication Perfectionism and Procrastination in Students of Various Training Areas', *Sovremennyye issledovaniya sotsial'nykh problem*, vol. 9, no. 7, pp. 189-200, (in Russian).
- Sidorenko, EV 2004, *Methods of Mathematical Processing in Psychology*, St. Petersburg, 350 p., (in Russian).
- Steel, P 2007, 'The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure', *Psychological Bulletin*, vol. 133, no. 1, pp. 65-94.
- Steel, P & Klingsieck, KB 2016, 'Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited', *Australian Psychologist*, no. 51, pp. 36-46.
- Tuckman, BW 1991, 'The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale', *Educational and Psychological Measurement*, June, no. 51 (2), pp. 473-480.