

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ

**Введение.** Прокрастинация — это психологическое явление, которое проявляется как сознательное, но иррациональное откладывание выполнения задач, несмотря на осознание негативных последствий. В академическом контексте это выражается в систематическом оттягивании выполнения учебных обязательств — написания рефератов, подготовке к экзаменам, выполнении домашних заданий. Однако академическая прокрастинация — не просто «ленивая привычка», а сложный многоуровневый феномен, взаимодействие когнитивных, эмоциональных, мотивационных и социальных факторов. Теоретический анализ позволяет выявить механизм внутреннего конфликта, специфику структурных компонентов и точки приложения возможных коррекционных воздействий.

**Основная часть.** Термин «*прокрастинация*» (от лат. *cras* — «завтра») традиционно используется для обозначения откладывания на потом дел, которые следовало бы выполнить немедленно. В учебной сфере такое откладывание приобретает характер систематического поведения, когда студент намеренно задерживает выполнение учебных заданий вплоть до последнего момента, часто в ущерб качеству и успеваемости.

В отечественной психологии академическая прокрастинация рассматривается как особый подтип общего прокрастинирующего поведения, связанный с конкретным контекстом учебной деятельности. Прокрастинация определяется как задержка выполнения учебной активности, включающую когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты [1].

В. С. Ковылин рассматривает прокрастинацию как стратегию саморегуляции с нарушением нормативного временного поведения, где откладывание выступает формой «управления временем», но также отражает слабость волевых механизмов [2]. В этом ключе академическая прокрастинация выступает как междисциплинарный аналитический объект — она затрагивает временную психологию, теорию мотивации, когнитивную психологию и теорию саморегуляции.

Современные исследования уточняют, что механизм прокрастинации тесно связан с конфликтом между краткосрочными и долгосрочными целями. Нейропсихологические данные указывают на роль дисбаланса между лимбической системой (ориентированной на немедленное вознаграждение) и префронтальной корой (ответственной за планирование и контроль). Таким образом, прокрастинация может рассматриваться как сбой в системе исполнительных функций, включая планирование, мониторинг и торможение импульсов. Нарушение временной перспективы — неспособность удерживать в фокусе будущие последствия действий — также является значимым фактором, способствующим отсрочке выполнения задач.

Согласно модели Пирса Стилла, прокрастинация определяется взаимодействием мотивационных компонентов: ожидания успеха, ценности результата, чувствительности к задержке вознаграждения и временного интервала до исполнения. Когда ценность задачи субъективно низка, а вознаграждение отложено, мотивация резко снижается, что побуждает к откладыванию. Это объясняет, почему студенты чаще прокрастинируют при выполнении скучных или неопределённых заданий [2].

Кроме того, прокрастинация может рассматриваться в ракурсе копинг-стратегий (способов совладания): иногда откладывание выступает как адаптивная реакция на стресс, тревогу или внутренний конфликт. И. Н. Кормачева отводит этой интерпретации важное место, рассматривая прокрастинацию как одну из форм адаптации к учебному давлению [3]. При этом важно различать «активную» и «пассивную» прокрастинацию: первая предполагает осознанное откладывание с целью оптимизации условий выполнения задачи, вторая — неосознанное избегание деятельности, сопровождающееся чувством вины и тревоги.

В зарубежной литературе акцентируется также связь прокрастинации с феноменом *эмоционального избегания*. Согласно этой позиции, прокрастинация — это не столько проблема управления временем, сколько эмоционально-ориентированная форма регуляции, направленная на избегание неприятных чувств, связанных с задачей (страха неудачи, скуки, неопределённости). Таким образом, откладывание становится средством кратковременного снижения негативного аффекта, но усиливает стресс и чувство вины в долгосрочной перспективе.

Понятие саморегуляции и самоконтроля также ключевое: слабость в волевых аспектах (низкий самоконтроль) является фактором, усиливающим прокрастинацию. В исследованиях адаптации шкал прокрастинации (Н. Н. Клепикова, И. Н. Кормачёва) изучаются связи между прокрастинацией и личностными характеристиками, что позволяет трактовать её как выражение дефицитов саморегуляции [1].

Кроме того, черты личности, такие как невротизм, импульсивность и перфекционизм, также выявлялись как предикторы прокрастинации, хотя их влияние часто слабее, чем влияние когнитивных и мотивационных факторов [2]. Особенно значимым оказывается перфекционизм: стремление к идеальному результату может

приводить к страху неудачи и, как следствие, к откладыванию деятельности. Исследования показывают, что именно сочетание высокой тревожности и перфекционистских установок формирует устойчивую склонность к прокрастинации, особенно при выполнении творческих или неопределённых заданий.

Теоретический анализ академической прокрастинации невозможен без учёта внешних, контекстуальных условий. Образовательная среда, дедлайны, нагрузка, контроль со стороны преподавателя, культура учебной дисциплины — всё это формирует поле, в котором проявляется прокрастинация. В частности, исследования показывают, что гибкость сроков сдачи, низкая структурированность заданий и недостаточная обратная связь от преподавателя усиливают риск откладывания. Напротив, чёткие временные рамки, поддерживающая учебная атмосфера и позитивная обратная связь снижают уровень прокрастинации [3].

Особое внимание уделяется роли цифровых технологий. В эпоху онлайн-образования студенты сталкиваются с множеством отвлекающих стимулов, что приводит к феномену *цифровой прокрастинации* (online procrastination) — склонности заменять учебную активность серфингом в интернете, просмотром социальных сетей и видео. Исследования показывают, что этот вид прокрастинации часто связан с дефицитом внимания, высокой восприимчивостью к внешним стимулам и слабым контролем цифрового поведения [3].

Интерес представляет и социокультурный аспект: в культурах с высокой ориентацией на коллективизм и внешнюю мотивацию (например, восточных) прокрастинация проявляется иначе, чем в индивидуалистических культурах, где акцент делается на личных целях и автономии. В таких контекстах откладывание может быть связано не столько с внутренним конфликтом, сколько с внешними ожиданиями и социальным давлением.

Таким образом, академическая прокрастинация — это не просто индивидуальная черта или следствие лени, а сложный феномен, находящийся на пересечении личностных, когнитивных, эмоциональных и социальных факторов. Её можно рассматривать как форму дисфункциональной адаптации, при которой человек временно снижает эмоциональное напряжение за счёт отложения деятельности, однако в долгосрочной перспективе сталкивается с нарастающим стрессом и снижением самооэффективности.

**Заключение.** Академическая прокрастинация — это не просто «откладывание», это динамическая система внутреннего конфликта, где когнитивные, эмоциональные, мотивационные и поведенческие компоненты взаимодействуют в самоусиливающих циклах.

С точки зрения дальнейшего теоретического развития интересны следующие направления: углублённый анализ нейрокогнитивных механизмов (исполнительных функций, внимания, рабочей памяти), динамическое моделирование временных паттернов прокрастинации (например, с точки зрения нелинейной динамики), интеграция моделей мотивации и эмоций (в частности, исследования взаимодействия тревожности и перфекционизма). Также перспективным является изучение трансформирующей роли интервенций — как изменение когнитивных установок или учебной среды может «переврать» самоподкрепляющуюся петлю прокрастинации.

#### Список цитируемых источников

1. Клепикова, Н. М. Адаптация шкалы прокрастинации и шкалы иррациональной прокрастинации в методике П. Стила / Н. М. Клепикова, И. Н. Кормачёва // Системная психология и социология. — 2019. — № 3 (31). — С. 26—37.
2. Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. — 2013. — № 2. — С. 85—134.
3. Кормачёва, И. Н. Академическая прокрастинация как элиминация учебной активности / И. Н. Кормачёва // PsychInEdu. — 2021. — Т. 3, № 1. — С. 61—70.

УДК 159.9

А. И. Бабикова

Учреждение образования «Барановичский Государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

### СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Введение.** Стрессоустойчивость занимает важное место в структуре личности, выступая ключевым ресурсом, обеспечивающим психологическую стабильность, адаптацию и эффективность деятельности человека. В контексте высшего образования она становится значимым качеством, напрямую влияющим на академическую успеваемость, профессиональное становление и психологическое благополучие студентов. Особую важность этот компонент приобретает для будущих специалистов в области физической культуры, чья профессиональная деятельность изначально связана с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками.

Стрессоустойчивость студентов данного профиля является комплексным образованием, интегрирующим эмоциональную стабильность, развитые волевые качества и навыки саморегуляции. Студенты с высоким уровнем стрессоустойчивости демонстрируют повышенную эффективность в соревновательной и педагогической практике, быстрее восстанавливаются после неудач и сохраняют концентрацию в условиях неопределённости. В процессе профессиональной подготовки они учатся воспринимать стрессовые ситуации не как угрозу,