

УДК 378.096.

DOI 10.26118/3563.2025.18.80.033

Миназова Зарема Магомедовна

ФГБОУ ВО "Чеченский государственный университет им.Ф.Ф.Кадырова"

Хажбикарова Марет Имрановна

Комплексный научно-исследовательский институт им. Х. И. Ибрагимова Российской академии наук

Прокрастинация как психологический феномен в студенческой среде: причины и коррекционные стратегии

Аннотация. Прокрастинация — откладывание важных задач на потом, несмотря на осознание негативных последствий — является распространённым явлением в студенческой среде и представляет собой значимую проблему, влияющую на академическую успеваемость, психологическое благополучие и личностное развитие. В статье рассматриваются прокрастинация как многогранный психологический феномен, её виды (академическая, бытовая, нейротическая), а также основные причины: страх неудачи, перфекционизм, низкий уровень саморегуляции, дефицит мотивации, эмоциональная неустойчивость. Особое внимание уделяется коррекционным и профилактическим стратегиям, эффективным в работе со студентами: когнитивно-поведенческим техникам, методам тайм-менеджмента, практикам осознанности, а также роли педагогической поддержки и рефлексивного сопровождения. Подчёркивается необходимость комплексного подхода к преодолению прокрастинации, сочетающего индивидуальную работу и организацию поддерживающей образовательной среды.

Ключевые слова: прокрастинация, студенты, саморегуляция, академическая мотивация, перфекционизм, страх неудачи, тайм-менеджмент, когнитивно-поведенческие стратегии, психологическое благополучие, учебная деятельность.

Minazova Zarema Magomedovna

Chechen State University named after F. F. Kadyrov

Khazhbiyakarova Maret Imranovna

Complex Research Institute named after H. I. Ibragimov of the Russian Academy of Sciences

Procrastination as a Psychological Phenomenon in the Student Environment: Causes and Correctional Strategies

Abstract. Procrastination — the delaying of important tasks despite the awareness of negative consequences — is a common phenomenon among students and represents a significant problem affecting academic performance, psychological well-being, and personal development. The article examines procrastination as a multifaceted psychological phenomenon, its types (academic, everyday, neurotic), and the main causes: fear of failure, perfectionism, low self-regulation, lack of motivation, and emotional instability. Special attention is paid to corrective and preventive strategies that are effective in working with students: cognitive-behavioral techniques, time management methods, mindfulness practices, and the role of pedagogical support and reflective accompaniment. The article emphasizes the need for a comprehensive approach to overcoming procrastination, which combines individual work and the organization of a supportive educational environment.

Keywords: procrastination, students, self-regulation, academic motivation, perfectionism, fear of failure, time management, cognitive-behavioral strategies, psychological well-being, and academic activities.

Введение

Современное студенчество сталкивается с возрастающими требованиями к самостоятельности, саморегуляции и эффективному управлению временем [1-2]. В условиях высокой академической нагрузки, многочисленных дедлайнов и необходимости совмещать учёбу с работой или личными обязательствами всё более актуальной становится проблема **прокрастинации** — склонности откладывать выполнение важных задач на потом, несмотря на осознание возможных негативных последствий [3].

Прокрастинация в студенческой среде выходит за рамки простой «лени» или недисциплинированности: это сложный психологический феномен, связанный с эмоциональной, мотивационной и когнитивной сферами личности. Исследования показывают, что до 80–95 % студентов регулярно сталкиваются с академической прокрастинацией, что напрямую влияет на их успеваемость, уровень стресса, самооценку и общее психологическое благополучие [4].

Актуальность данной темы обусловлена как ростом числа студентов, испытывающих трудности с организацией учебной деятельности, так и недостаточной разработанностью практических, доступных и эффективных методов профилактики и коррекции прокрастинации в образовательной среде. При этом важно понимать, что борьба с прокрастинацией требует не только индивидуальной работы, но и создания поддерживающей системы со стороны преподавателей, кураторов и психологов вуза [5].

Целью настоящей работы является анализ психологических причин прокрастинации у студентов и обоснование комплекса коррекционных стратегий, направленных на её преодоление [6]. В рамках исследования рассматриваются теоретические подходы к пониманию феномена прокрастинации, её виды и проявления в студенческой среде, а также практические методы, способствующие развитию саморегуляции, мотивации и ответственного отношения к учебной деятельности.

Основной текст

Прокрастинация — это не просто привычка откладывать дела, а сложный психологический феномен, в основе которого лежат эмоциональные, когнитивные и поведенческие механизмы. В студенческой среде она чаще всего проявляется в виде академической прокрастинации: систематического откладывания выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам, написания курсовых и дипломных работ [7]. Несмотря на то что студент осознаёт важность задачи и последствия её невыполнения, он всё равно выбирает краткосрочное облегчение — отвлечение на соцсети, развлечения или «менее важные» дела [8].

В психологии выделяют несколько ключевых теоретических моделей прокрастинации:

1. Эмоционально-регуляторная модель (Tice, Baumeister) рассматривает прокрастинацию как способ избегания негативных эмоций, связанных с задачей (страх неудачи, скука, тревога). Студент временно снижает дискомфорт, откладывая действие, но в долгосрочной перспективе это усиливает стресс.

2. Когнитивно-поведенческий подход акцентирует внимание на искажённых убеждениях: «Я работаю лучше под давлением», «Если я не сделаю идеально — это провал». Такие установки блокируют начало деятельности.

3. Теория саморегуляции (Zimmerman) подчёркивает роль дефицита навыков планирования, целеполагания и самоконтроля. Прокрастинаторы часто не умеют разбивать большие задачи на этапы, недооценивают время или переоценивают свои ресурсы.

Основные причины прокрастинации у студентов

Анализ современных исследований позволяет выделить следующие ключевые причины:

- Страх неудачи и критики — особенно выражен у студентов с высоким уровнем перфекционизма. Они боятся, что результат не будет соответствовать ожиданиям, и предпочитают не начинать, чем «провалиться».

- Перфекционизм — стремление к безупречности, при котором любая работа кажется «недостаточно хорошей». Это парализует инициативу.

- Низкий уровень саморегуляции — трудности с концентрацией внимания, импульсивность, отсутствие привычки к планированию.
- Дефицит внутренней мотивации — если учебная деятельность воспринимается как внешняя обязанность, а не как личностно значимая цель, студент теряет интерес и откладывает выполнение.
- Эмоциональная неустойчивость — повышенная тревожность, депрессивные состояния, усталость снижают способность к целенаправленной деятельности.
- Цифровые отвлекающие факторы — постоянный доступ к смартфонам, соцсетям и мессенджерам создаёт «иллюзию занятости» и разрушает концентрацию.

Коррекционные и профилактические стратегии

Эффективная работа с прокрастинацией требует комплексного подхода, сочетающего индивидуальные техники и поддержку со стороны образовательной среды.

1. Когнитивно-поведенческие методы

- Выявление и коррекция деструктивных убеждений («всё или ничего», «я должен быть идеальным»).
- Техника «5 минут»: начать работу всего на 5 минут — этого часто достаточно, чтобы преодолеть инерцию.
- Метод «разделения задачи на микрошаги» — делает задачу менее пугающей и более управляемой.

2. Развитие навыков саморегуляции

- Обучение тайм-менеджменту: использование планировщиков, техники «Помодоро», приоритизация задач по матрице Эйзенхауэра.
- Формирование рутин: регулярное время для учёбы, чёткие ритуалы начала работы.

3. Практики осознанности (mindfulness)

- Упражнения на внимание и принятие помогают снизить тревогу, связанную с задачей, и уменьшить импульсивное переключение на отвлечения.

4. Социально-педагогическая поддержка

- Чёткая структура курса, промежуточные дедлайны, обратная связь от преподавателя снижают неопределенность и страх.
- Групповая поддержка (study-buddy, учебные группы) создаёт чувство ответственности перед другими.
- Работа университетского психолога: индивидуальные консультации, тренинги по саморегуляции и управлению тревогой.

Важно подчеркнуть: борьба с прокрастинацией — это не «борьба с ленью», а работа с эмоциональными барьерами и развитием навыков самоподдержки. Эффективные стратегии направлены не на упреки и давление, а на создание условий, в которых студент чувствует себя способным, безопасным и мотивированным [9].

Таким образом, прокрастинация в студенческой среде — это сигнал о наличии более глубоких психологических трудностей, требующих внимательного и бережного подхода. Понимание её причин и внедрение комплексных коррекционных стратегий позволяют не только повысить академическую эффективность, но и способствовать личностному росту и психологическому благополучию студентов.

Таблица1. Причины академической прокрастинации у студентов и способы их преодоления

Причина прокрастинации	Психологическая суть	Коррекционные и профилактические стратегии
Страх неудачи	Боязнь критики, низкой оценки, потери статуса; связь самооценки с результатом	— Когнитивная перестройка: «Ошибки — часть обучения» — Поощрение процесса, а не только

Причина прокрастинации	Психологическая суть	Коррекционные и профилактические стратегии
		результата — Безопасная обратная связь от преподавателя
Перфекционизм	Установка «всё или ничего»; неприятие «недостаточно хорошего» результата	— Разделение задачи на этапы с промежуточными целями — Установка «достаточно хорошо» вместо «идеально» — Работа с когнитивными искажениями
Низкий уровень саморегуляции	Слабая волевая регуляция, трудности с планированием, импульсивность	— Обучение тайм-менеджменту (техника «Помодоро», матрица Эйзенхауэра) — Использование цифровых планировщиков — Формирование учебных рутин
Дефицит внутренней мотивации	Отсутствие личностного смысла в учебной деятельности; восприятие учёбы как обязанности	— Связь заданий с личными целями студента — Проектное обучение — Вовлечение в выбор форматов работы
Эмоциональное выгорание / тревожность	Хроническая усталость, апатия, повышенный фон тревоги	— Практики осознанности (mindfulness) — Баланс «работа — отдых» — Психологическое консультирование
Цифровые отвлекающие факторы	Постоянное переключение внимания на гаджеты, соцсети, мессенджеры	— «Цифровые детоксы» во время учёбы — Использование приложений-блокировщиков (Forest, Focus To-Do) — Организация «зоны без телефона»
Неясность задачи или инструкции	Непонимание, что и как делать; ощущение хаоса	— Чёткие, пошаговые инструкции от преподавателя — Промежуточные дедлайны — Возможность уточнить задание

В целях систематизации и наглядного представления взаимосвязи между психологическими причинами академической прокрастинации и возможными путями их преодоления была составлена обобщающая таблица [10]. В ней выделены ключевые внутренние и внешние факторы, способствующие откладыванию учебных задач студентами, раскрыта их психологическая суть, а также предложены соответствующие коррекционные и профилактические стратегии. Представленные подходы охватывают как индивидуальные техники саморегуляции и когнитивной перестройки, так и меры, реализуемые на уровне образовательной среды (поддержка преподавателя, структурирование заданий, групповая мотивация). Таблица может служить основой для разработки программ психологического сопровождения студентов, проведения тренингов по тайм-менеджменту и повышения эффективности учебной деятельности в вузе.

Заключение

Прокрастинация в студенческой среде — это не просто поведенческая привычка, а сложный психологический феномен, отражающий трудности в сфере саморегуляции, мотивации, эмоционального благополучия и когнитивного восприятия задач. Анализ научных данных и практик показывает, что академическая прокрастинация имеет многопричинную природу: от глубинных личностных особенностей (перфекционизм, страх неудачи) до внешних факторов (неясные задания, цифровые отвлекающие стимулы, отсутствие поддержки).

Важным выводом настоящего исследования является то, что эффективное преодоление прокрастинации невозможно без **комплексного подхода**, сочетающего:

- развитие у студентов навыков саморегуляции, осознанности и реалистичного планирования;
- коррекцию деструктивных когнитивных установок через психологическое консультирование и тренинги;
- создание в образовательной среде условий, способствующих мотивации, ясности ожиданий и эмоциональной безопасности.

Особую роль в этом процессе играют преподаватели и университетские психологи, чья поддержка может стать катализатором позитивных изменений. Вместо осуждения за «лень» или «безответственность» необходимо выстраивать культуру, в которой ошибки принимаются как часть обучения, а прогресс ценится не меньше результата.

Таким образом, работа с прокрастинацией — это не только повышение академической эффективности, но и важный вклад в формирование у студентов устойчивых психологических ресурсов, необходимых для успешной профессиональной и личной жизни. В условиях современного высшего образования, ориентированного на самостоятельность и самоорганизацию, развитие этих компетенций становится не дополнительной опцией, а насущной необходимостью.

Список источников

1. Колузаева Т. В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики / Колузаева Т.В. // Вестник Хакасского Государственного университете им. Н.Ф.Катанова. – 2020. - №1(31). – С.122-130.
2. Солошенко И. М. Синдром эмоционального выгорания личности: сущность, причины возникновения, симптомы и формы проявления / И.М. Солошенко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук – 2022. - №5-1 (68). – 169-171.
3. Величко Г. А., Лизунова Г. Ю., Таскина И. А. Психологическая служба вуза: круг проблем и направления развития // Вестник университета. – 2021. – № 12. – С. 180.
4. Мурафа, С.В., Баркова, Н.Н., Карпенко, А.В. (2024). Проблемы эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и практические пути их решения. *Вестник практической психологии образования*, 21(2), 102–112. <https://doi.org/10.17759/bppe.2024210213>
5. Трухан Е. А. Концепция выгорания К. Маслак: синдром и процесс // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-vygoraniya-k-maslak-sindrom-i-protsess> (дата обращения: 25.12.2025).
6. Маркина И.В. Физическая активность как инструмент профилактики эмоционального выгорания у студентов вузов // Педагогическая перспектива. 2025. № 3(19). С.33–40.
7. Казаренков В. И. Источники и признаки стресса у студентов разных курсов обучения / В. И. Казаренков, М. М. Карнелович // Психолого-педагогический поиск. 2022. № 1(61). С. 129–142.
8. Фомина Т. Г. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся / Т. Г. Фомина, Е. В. Филиппова,

А. Б. Бурмистрова-Савенкова, В. И. Моросанова // Национальный психологический журнал. 2024. Т. 19, № 4. С. 148–160.

9. Киселева Е. В. Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов / Е. В. Киселева, Н. Н. Киселев // SibeRian pedagogical jouRnal. 2019. № 2. С. 57–63.

10. Леванов В. М. Дистанционное образование в медицинском вузе в период пандемии COVID-19: первый опыт глазами студентов / Е. В. Киселева, Н. Н. Киселев // Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. 2020. № 2. С. 3–9.

Сведения об авторах:

Миназова Зарема Магомедовна, Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии филологического факультета ФГБОУ ВО "Чеченский государственный университет им.Ф.Ф.Кадырова".

Хажбикарова Марет Имрановна, Комплексный научно-исследовательский институт им. Х. И. Ибрагимова Российской академии наук, Российская Федерация, г. Грозный, старший научный сотрудник,

Information about the authors:

Minazova Zarema Magomedovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology, Faculty of Philology, F.F. Kadyrov Chechen State University.

Khazhbikarova Maret Imranovna, 1Kh. I. Ibragimov Integrated Research Institute of the Russian Academy of Sciences, Russian Federation, Grozny, Senior Researcher.