

УДК 159.9.072



## Закономерности и механизмы проявления прокрастинации в студенческом возрасте



### Михаил Николаевич Есаулов

Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
(Москва, Россия)  
MNEsaulov@mephi.ru

ORCID: 0000-0002-3062-8005



### Наталья Леонидовна Омерова

Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
(Москва, Россия)  
natalia.omerova@gmail.com

ORCID: 0009-0007-4043-4021



### Игорь Александрович Паршутин

Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
(Москва, Россия)  
pari.76@mail.ru

ORCID: 0009-0004-6056-4446

### Аннотация

**Ведение.** В статье обсуждаются вопросы возникновения академической прокрастинации, распространенность которой в студенческой выборке зависит от курса обучения. Основой формирования прокрастинации у первокурсников выступает отсутствие внешнего контроля за посещением занятий и своевременным предоставлением выполненных работ по сравнению со школьным периодом обучения. Прокрастинация не является следствием низкой академической успеваемости, так как свойственна студентам с хорошими способностями к обучению и самокритикой. Для решения данной проблемы специалисты предлагают рассматривать академическую прокрастинацию с позиции как личностных качеств студента, так и условий его обучения, способствующих психическому здоровью и профессиональному развитию. **Методы исследования.** Изучение академической прокрастинации осуществлялось в рамках когнитивного подхода, предполагающего обнаружение механизмов возникновения прокрастинации в области личных оценок и представлений о себе и окружающих. Организация исследования предполагала сравнение причин прокрастинации сознательной и бессознательной сфер личности. Исследование проводилось среди студентов 1 и 2 курсов Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ» (НИЯУ МИФИ). Основным диагностическим инструментом послужил опросник «Степень выраженности прокрастинации». Помимо него использовались диагностические методики, отражающие замысел исследования в части решения поставленных задач: опросник «Степень выраженности прокрастинации», «Индекс жизненного стиля» и «Личностный опросник Айзенка»; методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере. **Результаты.** В рамках

проведенного исследования показано, что тревожность выступает главным фактором возникновения академической прокрастинации. Доказано, что выявленные причины прокрастинации у студентов обусловлены мало осознаваемыми механизмами психологической защиты личности, такими как регресс, интеллектуализация и подавление. Обнаружено, что личные объяснения причин прокрастинации не соответствуют результатам объективных тестовых измерений.

### Ключевые слова

прокрастинация, студенчество, перфекционизм, тревожность, мотивационная недостаточность, закономерности, механизмы и профилактика прокрастинации

**Для цитирования:** Есаулов, М. Н., Омерова, Н. Л., Паршутин, И. А. (2025). Закономерности и механизмы проявления прокрастинации в студенческом возрасте. *Российский девиантологический журнал*, 5 (3), 446–464.

Original paper

## Patterns and mechanisms of procrastination in student age

### Mikhail N. Esaulov

National Research Nuclear University MEPhI  
(Moscow, Russia)

MNEsaulov@mephi.ru

**ORCID:** 0000-0002-3062-8005

### Natalia L. Omerova

National Research Nuclear University MEPhI  
(Moscow, Russia)

natalia.omerova@gmail.com

**ORCID:** 0009-0007-4043-4021

### Igor A. Parshutin

National Research Nuclear University MEPhI  
(Moscow, Russia)

pari.76@mail.ru

**ORCID:** 0009-0004-6056-4446

### Abstract

**Introduction.** The article discusses issues related to academic procrastination, the prevalence of which in the student sample depends on the course of study. The basis for the formation of procrastination among first-year students is the lack of external control over class attendance and the timely submission of completed work compared to the school period of study. Procrastination is not a consequence of poor academic performance, as it is common among students with good learning abilities and self-criticism. To solve this problem, experts suggest considering academic procrastination from the perspective of both the student's personal qualities and the conditions of their education that contribute to mental health and professional development. **Research methods.** The study of academic procrastination was conducted within the framework of a cognitive approach, which involves identifying the mechanisms of procrastination in the area of personal assessments and perceptions of oneself and others. The study was designed to compare the causes of conscious and

unconscious procrastination. The study was conducted among first- and second-year students at the National Research Nuclear University MEPhI (NRNU MEPhI). The main diagnostic tool used was the “Degree of Procrastination” questionnaire. In addition, diagnostic methods were used that reflected the research design in terms of solving the tasks set: the “Degree of Procrastination” questionnaire, the “Lifestyle Index” and the “Eysenck Personality Questionnaire”; a method for diagnosing the socio-psychological attitudes of the individual in the motivational-need sphere. **Results.** The study shows that anxiety is the main factor contributing to academic procrastination. It has been proven that the identified causes of procrastination among students are due to poorly understood mechanisms of psychological defence, such as regression, intellectualisation and suppression. It has been found that personal explanations for procrastination do not correspond to the results of objective test measurements.

### Keywords

procrastination, student life, perfectionism, anxiety, motivational insufficiency, patterns, mechanism and prevention of procrastination

**For citation:** Esaulov, M. N., Omerova, N. L., Parshutin, I. A. (2025). Patterns and mechanisms of procrastination in student age. *Russian Journal of Deviant Behavior*, 5 (3), 446–464.

### Введение

Ничто так не портит настроение, как недовольство самим собой из-за постоянно отложенных дел и решений. Актуальность работы обусловлена не только проблемой несвоевременного выполнения задач в академической или профессиональной деятельности, что привносит напряжение в ее организацию и влияет на качество итогового результата, но и психологическими трудностями, приводящими к занижению самооценки и неспособности самостоятельно принимать решения (Ковылин, 2013).

Прокрастинация (лат. *pro* – вместо и *crastinus* – завтрашний) – привычка откладывать выполнение задач на неопределенное время. Книга «Прокрастинация в жизни человека» П. Рингенбаха стала отправной точкой изучения причин постоянного переноса решения дел «на потом» (Ковылин, 2013). Сразу после выхода книги внимание ученых приковала проблема академической прокрастинации, в которой сильнее всего ощущаются ее негативные последствия (Lay, 1986).

Изучение проблемы прокрастинации подводит к ряду важных вопросов, решение которых способствует обнаружению закономерностей ее проявления: *Прокрастинация – это субкультурный феномен или серьезная психологическая проблема?, Индивидуальная особенность отдельно взятой личности или обыденная привычка в мире людей?*

Распространенность прокрастинации в студенческой выборке колеблется в пределах 50–87 % (Микляева, Реброва, Савинская, 2017; Панкратова, Кузнецова, 2018; Южакова, Басалаева, 2019; Ветрова, 2022). В научном сообществе принято выделять два возрастных пика прокрастинации — 17–23 и 30–45 лет. Первый пик приходится на студенческий возраст, когда могут появиться проблемы с целеполаганием в учебе, а отсутствие строгих требований к посещению занятий, внешнему виду, срокам предоставления обязательных работ в некоторых случаях формируют привычку откладывать дела «на потом». При этом статистические срезы показывают, что прокрастинация свойственна студентам с хорошими способностями к обучению и самокритикой (Rahimi, 2023). Второй период сопряжен с кризисом среднего возраста, когда состоявшиеся специалисты достигают определенного «профессионального потолка» и не могут найти мотивы для дальнейшего развития себя на работе (Соловьева, 2024).

Половые различия не оказывают сильного влияния на формирование прокрастинации (Ветрова, 2022; Шевченко, 2024). Можно отметить, что в выборке мужчин склонность

оставлять дела «на завтра» определена недостатками волевой регуляции и неумением сделать «первый шаг» на пути к решению проблемы, а у женщин – отвлечением на второстепенные задачи.

### Обзор литературы

Прокрастинация может принимать различные формы: «1) когнитивная прокрастинация (к примеру, выполнение курсовых работ или подготовка к экзаменам в «последнюю минуту»); 2) прокрастинация принятия решений (неспособность принимать своевременные решения); 3) невротическая прокрастинация (склонность откладывать важные жизненные решения); 4) компульсивная прокрастинация (откладывание принятия решения и совершения соответствующего поступка); 5) рутинная прокрастинация в повседневной жизни (испытываемые трудности в принятии рядовых решений, в планировании того, когда выполнять повторяющиеся домашние дела)» (Milgram, Batori, & Mowrer, 1993, с. 487).

В академической среде студенты как никто другие подвержены такому явлению, как прокрастинация. Как подмечено отечественными исследователями, *«учеба в вузе и студенческий досуг некоторых людей расслабляет, а некоторых “заставляет” работать еще усерднее. Чем больше человек откладывает свои дела на “завтра”, на потом, тем больше у него проявляется тревожность, страх что-то не успеть, и из этого возникает чувство неудовлетворенности собой, своими делами и ему необходимо сделать все по максимуму хорошо, идеально»* (Куприянчук, 2019, с. 202). Некоторые ученые предлагают рассматривать прокрастинацию в двух аспектах: в положительном, как мотивированную отсрочку решения поставленных задач в целях повышения вероятности успеха, а также самооценки личности в целом, и отрицательном, как деструктивное поведение, затрудняющее достижение поставленных целей и влекущее возникновение негативных эмоциональных состояний (Болотова, 2023). Как установили зарубежные исследователи, в студенческом возрасте проявления академической прокрастинации заметно влияют на уровень самооценки обучающихся (Sujadi & Sulistiyo, 2025).

Изучение закономерностей проявления прокрастинации требует определения четкого теоретического определения данного феномена, который позволил бы подобрать нужный диагностический инструментарий исследования. В современной психологической науке можно выделить ряд направлений исследования прокрастинации, каждое из которых определяет свой ключевой фактор возникновения данного феномена.

**Когнитивная психология** рассматривает прокрастинацию с позиции когнитивного искажения, т. е. иррациональных установок, которые формируют у человека ложные представления о себе (вера в собственную ничтожность) и мире (убежденность, что мир слишком сложен и требователен).

Иррациональные суждения формируют стереотипные, устоявшиеся подходы к решению проблемы, лишая субъекта деятельности временного ресурса, сил и не предоставляя взамен никаких мотивационных ценностей, помогающих преодолеть возникающие трудности (Кукла, 2023).

Данные суждения, которые приобретают характер автоматических мыслей, можно распределить на несколько групп по содержанию: 1) представления о своей несостоятельности и некомпетентности; 2) представления об избытке / отсутствии времени и неумении им правильно распорядиться; 3) представления о других людях как неприятных и отталкивающих от себя в общении или каком-то взаимодействии с ними; 4) представления о мире, диктующем определенные правила жизни, поведения (Рызова, 2018). Данная классификация находит подтверждение в современных исследованиях академической прокрастинации. Например, была обнаружена *«прямая корреляционная связь между прокрастинацией и катастрофикацией»*.

*Чем выше у студентов склонность преувеличивать значимость проблем и эмоционально бурно на них реагировать вследствие столкновения идеализированных представлений о себе и окружающих с реальностью, тем выше уровень прокрастинации. Также выявлена прямая корреляционная связь между прокрастинацией и гипернормативностью. Иными словами, отождествление себя с социальными нормами, перфекционизм, стремление обезопасить себя за счет тщательного следования нормам и социальным предписаниям приводит к повышению уровня прокрастинации» (Кондрашихина, 2023, с. 373).*

Тем не менее высокий уровень прокрастинации не всегда является следствием тех или иных иррациональных установок личности, поэтому нельзя их рассматривать как ключевой предиктор когнитивной сферы у прокрастинатора (Сманов, 2023).

**Гештальтпсихология** также большое внимание уделяет когнитивной сфере, но основным индикатором прокрастинации считается уход от актуальных дел и мысленное возвращением к ним в памяти, т. е. формирование незавершенного гештальта, мучающего своего автора и приводящего к невротизации и деструкции личности.

Прокрастинация здесь рассматривается как нарушение основного принципа жизни здоровой личности – «здесь и сейчас», помогающего развить навыки саморазвития и саморегуляции. Согласно позиции отечественных ученых, «успеваемость и деструктивные проявления личности взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга. Процесс развития деструктивных тенденций у слабоуспевающих студентов происходит в связи с незрелостью регуляторных механизмов в учебной деятельности, что характеризуется низкой успеваемостью, развитием дезадаптивных тенденций – снижением самооценки, отрицанием учебной деятельности, негативизмом» (Злоказов, 2011, с. 111). Данная закономерность (влияние уровня волевой саморегуляции на академическую прокрастинацию) отмечается в ряде отечественных исследований (Теплов, 2024; Платонова, 2025). При этом «студенты-прокрастинаторы проявляют большую склонность к анализу прошлого опыта в целом и собственных ошибок в частности. Кроме того, прокрастинаторы не всегда могут оценить, насколько их действия соответствуют текущей ситуации, и своевременно вносить необходимые изменения в свою деятельность» (Теплов, 2024, с. 81).

В отечественной **теории деятельности** прокрастинация объясняется неумением видеть успех в достижении поставленной цели из-за отсутствия способности к поэтапному ее достижению через решение конкретных задач.

Навыки планирования и постепенного решения вопросов формируют убежденность в достижении поставленной цели и уверенность в собственных силах. Такие мотивационные факторы, как ориентация на себя, цель и процесс могут вызвать различные трудности в учебной и профессиональной деятельности: нежелание выходить из «зоны комфорта», отсутствие перспектив и смысла развития в своем деле, проблемы с поэтапным достижением через постановку и решение ряда задач, соответственно.

При этом не стоит забывать, что активность личности может быть predetermined в равной степени как желанием достичь успеха, так и опасением потерпеть неудачу, которая «закрывает дверь в комнату личного комфорта, но одновременно открывает окно для возникновения тревожных состояний, свойственных прокрастинации»<sup>1</sup>. Понимание необходимости изменения и принятие идеи о том, что личностно значимая цель делает жизнь более интересной и эмоционально насыщенной, борьба мотивов является нормой, сопровождающей личность на пути к успеху, а опыт планирования в других важных делах становится помощником, закладывает определенную базу для формирования самостоятельности и ответственности как в учебной, так и в профессиональной деятельности.

<sup>1</sup> Реан, А. А. (2013). *Психология личности: учебное пособие*. Издательство «Питер».

Исследование, проведенное на взрослой выборке испытуемых в возрасте от 21 до 53 лет с высшим образованием, показало, что мотивация на успех, с одной стороны, и уровень прокрастинации с неадаптивными проявлениями перфекционизма – с другой, образуют отрицательную корреляционную связь, при этом отмечаются положительные корреляции между дезадаптивными параметрами перфекционизма (беспокойством о чужих оценках и негативном отборе) и прокрастинацией (Medina Brakamonte et al., 2024).

Китайскими спортивными психологами были получены интересные результаты исследования, подчеркивающие роль прокрастинации в выполнении физических упражнений, когда длительный временной разрыв между намерением и поведением спортсмена влияет на его физическую активность и желание заниматься спортом. По мнению авторов исследования, прокрастинация в спортивной деятельности выступает промежуточным звеном между намерением заниматься спортом и самим занятием спортом. Таким образом, чтобы избежать прокрастинации в вопросах спорта и укрепления здоровья, необходимо развивать навыки саморегуляции, позволяющие незамедлительно переходить от намерения к действию (Miao, Chen, & Zhou, 2024).

**Глубинная психология** объясняет причины прокрастинации работами Эриха Фромма, где конфликт двух разнонаправленных мотивов – быть самостоятельным, ответственным за свою жизнь и при этом иметь возможность радоваться, развлекаться, наслаждаться жизнью – является удобной площадкой для формирования прокрастинации. По мнению Фромма, свободное время, которое сам человек высвобождает для себя, уходя от решения насущных дел, «стало объектом манипулирования со стороны индустрии потребления», лишая человека самостоятельности и подсаживая на иглу потребления (Фромм, 2015, с. 320).

**Эволюционно-структурная психология**, описанная в работах М. А. Щербакова, выделяет прежде всего различия в восприятии времени: линейном и мгновенном, что может выступить фактором возникновения прокрастинации (Щербаков, 1998).

Прокрастинация основывается на мгновенном восприятии времени, поэтому свойственна людям со слабыми навыками планирования и со слабой способностью видеть жизнь в более или менее далекой перспективе. Пока проблема не проявилась со всеми сопутствующими ей переживаниями, прокрастинатор не только не пытается ее разрешить, но и не думает о ней. Иными словами, студенты-прокрастинаторы действуют, ориентируясь на спонтанное поведение и текущее бесцельное времяпровождение, откладывая достижение личностных, учебных и профессиональных целей на более поздний, неопределенный срок (Ветрова, 2022).

В линейной парадигме восприятия времени наоборот подчеркивается необходимость, во-первых, нахождения способа изменить ситуацию так, чтобы она больше не была проблемой, во-вторых, принятия на себя ответственности за свою жизнь.

**Социальная психология** подчеркивает важность активного взаимодействия и взаимозависимость субъектов деятельности в групповой работе, сопровождающейся активным стремлением завершить поставленную задачу вовремя. Как было показано зарубежными исследованиями, совместная работа в группе повышает у студентов положительный настрой и снижает проявления академической прокрастинации (Korpenborg & Klingsieck, 2022).

Таким образом, при многообразии различных точек зрения о причинах возникновения прокрастинации, авторы едины в одном – данный феномен не может быть однобоко рассмотрен характерологическим описанием ленивого человека, так как механизм возникновения привычки откладывать дела «на потом» затрагивает и когнитивную, и эмоционально-волевую сферы личности.

## Методология, методы и материалы исследования

Академическая прокрастинация сегодня подробно изучена отечественными и зарубежными специалистами. Исходя из проведенного анализа актуальных работ по данной проблеме, теоретическая модель проведенного исследования в большей степени опиралась на когнитивный подход к изучению данного феномена, т. е. была ориентирована на обнаружение механизмов возникновения прокрастинации в области личных оценок, суждений и представлений о себе и окружающих. При этом методология исследования предполагала сравнение причин прокрастинации сознательной и бессознательной сферы личности.

*Цель исследования* заключалась в изучении психологических механизмов возникновения прокрастинации и обнаружении закономерностей ее проявления в студенческом возрасте.

*Задачи исследования* состояли в определении причин, вызывающих феномен прокрастинации у студентов; понимании роли самой прокрастинации в формировании у студентов социально-психологических установок, характеризующих отношение к учебе и сравнении возможных причин прокрастинации, лежащих в области сознательного контроля и неосознаваемых мотивов.

Психологическое исследование проводилось на базе Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ» среди студентов 1 и 2 курсов. Выбор испытуемых неслучаен, так как именно на младших курсах чаще всего фиксируются проявления академической прокрастинации.

В исследовании приняли участие 100 человек. Предварительно выборка испытуемых по курсам и полу была равная: по 25 мужчин и женщин как первокурсников, так и второкурсников.

Анализ данных проводился при помощи непараметрических инструментов статистики:

1. Корреляционный анализ – коэффициент Спирмена (R).
2. Выявление различий в независимых выборках исследования (обнаружение причинной обусловленности): критерия Манна–Уитни (U) и Крускала–Уоллиса (H).

Методами исследования выступили:

- 1) опросник «Степень выраженности прокрастинации» (М. А. Киселева);
- 2) опросник «Life Style Index» («Индекс жизненного стиля»), позволяющий диагностировать систему механизмов психологической защиты личности (адаптация Е. С. Романовой);
- 3) методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О. Ф. Потемкина);
- 4) «Eysenck Personality Inventory» («Личностный опросник Айзенка»), диагностирующий уровень экстраверсии-интроверсии и нейротизма;
- 5) метод ранжирования представлений о причинах прокрастинации (иррациональные негативные суждения; трудности на начальном этапе работы; сложности планирования самой работы; проблемы со вниманием; перфекционизм; недостатки воли, борьба двух мотивов; опасение за будущие результаты, неуверенность в собственных силах).

## Результаты исследования

Результаты исследования представлены в рисунках и таблицах, с последующим их пояснением.

На первом этапе исследования были получены данные по опроснику «Степень выраженности прокрастинации».

Как видно на рисунке 1, в выборке испытуемых отсутствуют данные с низкой степенью выраженности по шкале «Общая прокрастинация».

Результаты диагностики показали, что высокий уровень тревожности и обеспокоенности перед принятием важных решений встречается у каждого третьего участника исследо-

вания (рис. 2). Примерно такой же статистический показатель высокого уровня и у шкалы «Перфекционизм» (29 %). Менее существенным фактором, влияющим на возникновение прокрастинации, является мотивационная недостаточность студентов, т. е. низкая волевая саморегуляция.

Средние значения факторов общей прокрастинации студентов находятся в диапазоне умеренной степени выраженности (4–6 баллов), при максимально возможном показателе по диагностике в 10 баллов. Женщины в большей степени проявляют обеспокоенность и пассивность в ситуации решения важных дел (рис. 3).



Рис. 1. Результаты исследования общей прокрастинации (%)

Fig. 1. Results of the study of general procrastination (%)

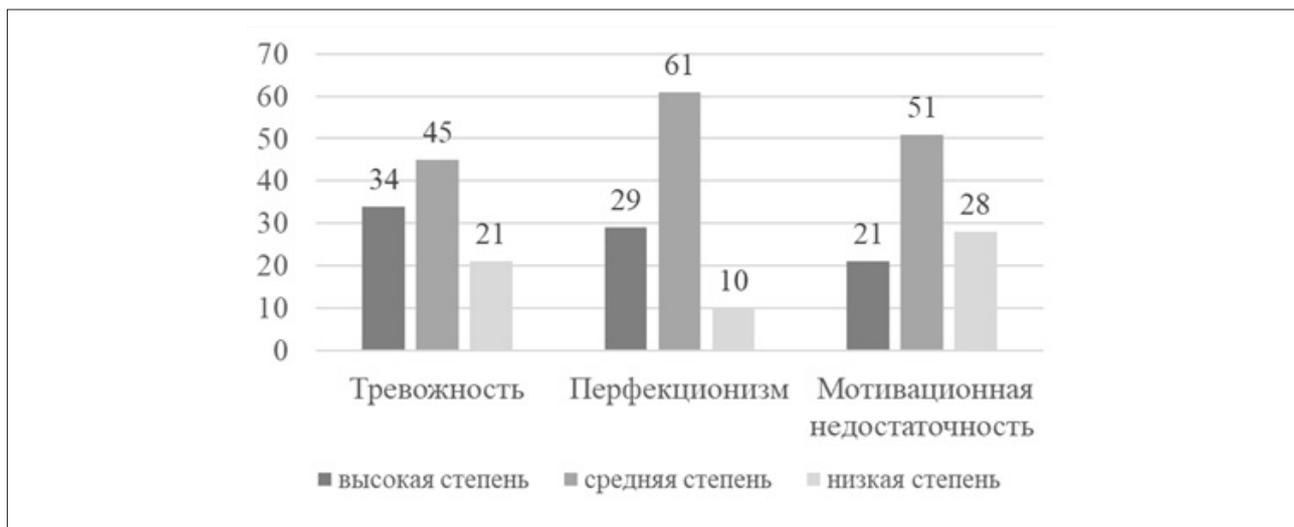


Рис. 2. Результаты исследования факторов\* прокрастинации (%)

Fig. 2. Results of the study of procrastination factors (%)

\* термин введен автором М. А. Киселевой в 2015 году.

Есаулов М. Н., Омерова Н. Л., Паршутин И. А. / Esaulov M. N., Omerova N. L., Parshutin I. A.

Анализ изменений факторов общей прокрастинации студентов за два года\* (2024 и 2025 гг. набора) показал, что ко второму курсу возрастают значения перфекционизма, при этом отмечается снижение тревожности обучающихся; мотивационная недостаточность как фактор общей прокрастинации не претерпевает изменений (рис. 4).

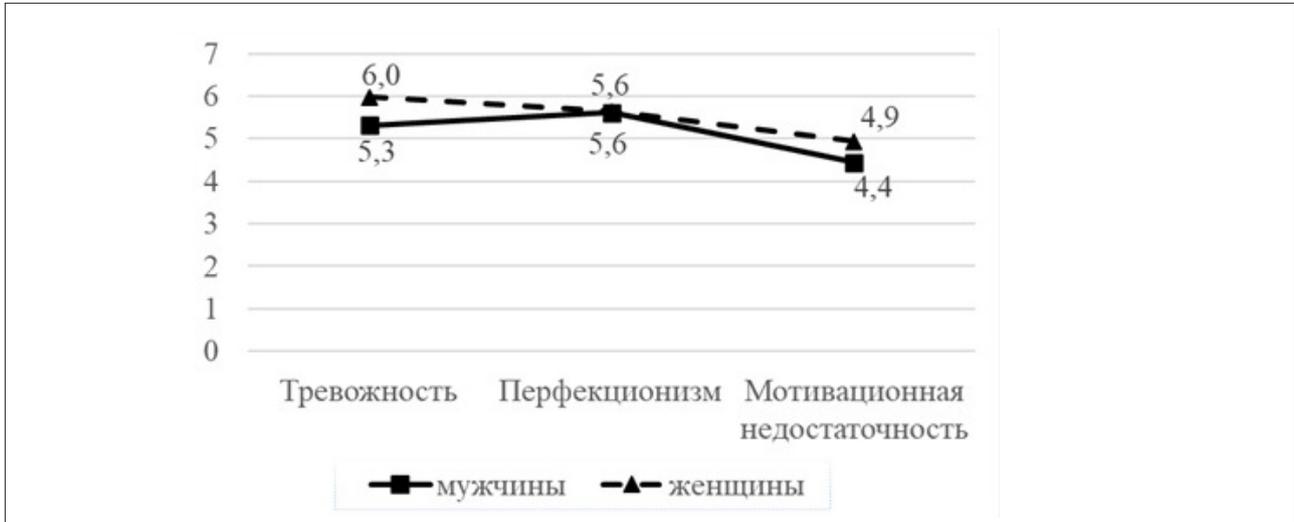


Рис. 3. Половые отличия факторов прокрастинации (ср. знач.)

Fig. 3. Gender differences in procrastination factors (mean values)

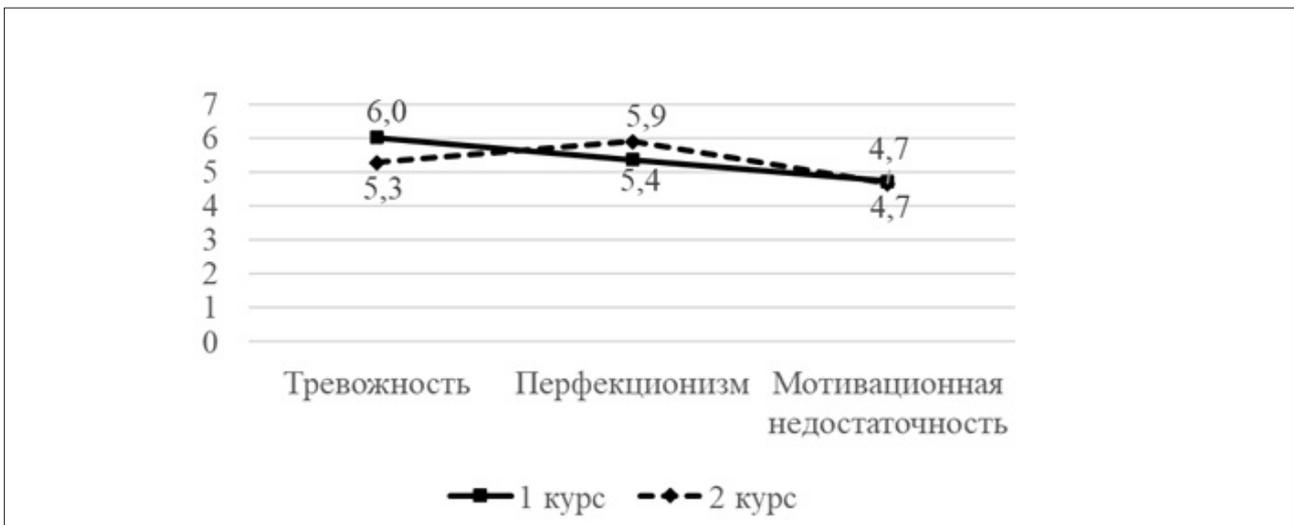


Рис. 4. Динамика факторов прокрастинации (ср. знач.)

Fig. 4. Dynamics of procrastination factors (mean values)

\* Студенты 1 и 2 курсов в исследовании представляют несвязанные выборки; возможность анализа динамики прокрастинации на двух несвязанных группах продиктована фактом схожести психологического портрета абитуриентов, поступающих в МИФИ.

Выявленные значения студентов по годам обучения также находятся в диапазоне средней степени выраженности (4–6 баллов).

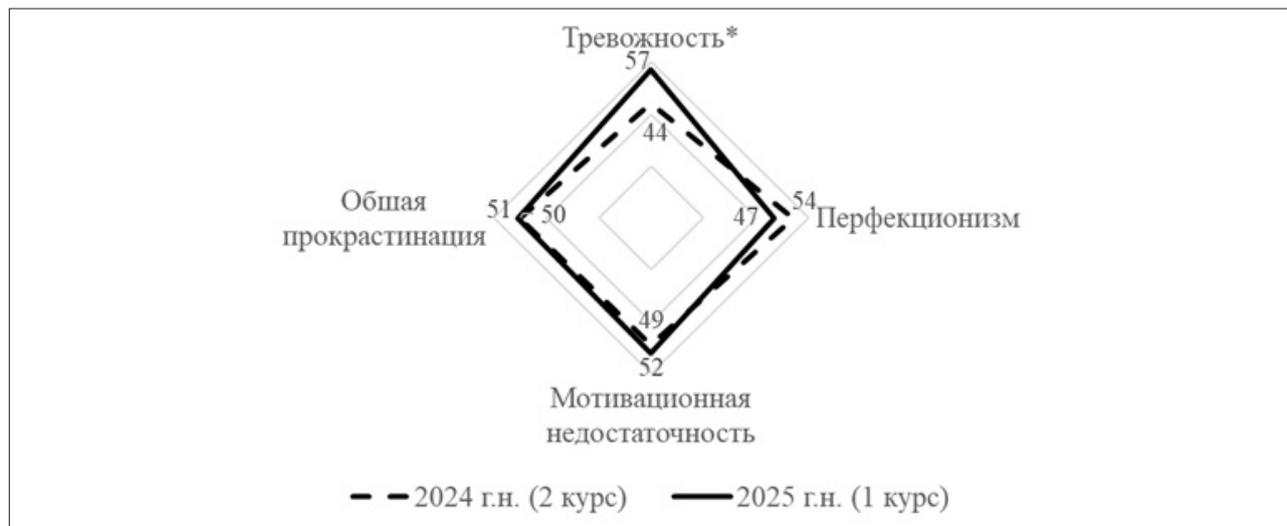
Результаты статистического анализа показали, что студенты 1 и 2 курсов заметно отличаются друг от друга только по такому компоненту прокрастинации, как фактор тревожности. По остальным показателям прокрастинации достоверных различий не выявлено (рис. 5).

На втором этапе при помощи критерия Крускала-Уоллиса (H) – альтернативы однофакторного дисперсионного анализа – были выявлены причинно-следственные закономерности, относящиеся к теме исследования (табл. 1). Группы сравнения независимой переменной («причины») комплектовались в соответствии с тремя уровнями диагностических значений: низкими, средними, высокими, за исключением ранговых показателей представлений о причинах прокрастинации, где использовалось семизначное деление на группы сравнения.

Таблица 1. Результаты применения статистического метода ANOVA

Table 1. Results of applying the ANOVA statistical method

Причина	Следствие	Kruskal-Wallis test (H)	p-level
Регрессия	Тревожность	9,2	<0,01
Подавление	Мотивационная недостаточность	11,4	<0,01
Интеллектуализация		5,9	<0,05
Нейрогизм	Перфекционизм	7,8	<0,05
	Тревожность	13,2	<0,01
Иррациональные негативные суждения	Перфекционизм	11,9	<0,05



\*p<0,05 (критерий Манна-Уитни, U)

Рис. 5. Отличительные особенности прокрастинации студентов 1 и 2 курсов (ср. ранги)

Fig. 5. Distinctive features of procrastination among first- and second-year students (mean ranks)



Таблица 2. Корреляционные зависимости факторов общей прокрастинации

Table 2. Correlation dependencies of general procrastination factors

Общая выборка				
	1	2	3	4
1. Тревожность				
2. Перфекционизм	0,16			
3. Мотивационная недостаточность	0,33*	0,17		
4. Общая прокрастинация	0,73*	0,57*	0,72*	
Мужчины				
1. Тревожность				
2. Перфекционизм	0,05			
3. Мотивационная недостаточность	0,27	0,05		
4. Общая прокрастинация	0,66*	0,56*	0,68*	
Женщины				
1. Тревожность				
2. Перфекционизм	0,25			
3. Мотивационная недостаточность	0,37*	0,25		
4. Общая прокрастинация	0,79*	0,59*	0,73*	

\* $p < 0,01$  (коэффициент Спирмена, R)

На третьем этапе исследования были получены результаты корреляционного анализа, позволившего, с одной стороны, уточнить характер выявленных статистически значимых различий предыдущего этапа оценки данных (причинно-следственные связи), а с другой – подтвердить их объективность, т. е. убедиться в согласованности полученных результатов.

Как видно из данных таблицы 2, в общей выборке испытуемых фактор тревожности сильнее всего определяет степень проявления прокрастинации, при этом он снижает мотивацию к деятельности у студентов, преимущественно женского пола.

Рисунок 7 демонстрирует механизмы прокрастинации на двух уровнях установления причинно-следственных связей: 1) влияние самой прокрастинации на поведение студентов; 2) причинная обусловленность факторов общей прокрастинации, что определено поставленной задачей исследования.

Поскольку совместить в одном рисунке результаты проведенного статистического анализа данных исследования технически сложно, в данной иллюстрации предусмотрены условные обозначения, которые помогают лучше ориентироваться в представленных связях: односторонние стрелки указывают на результаты обнаружения причинной обусловленности (критерий Краскела-Уоллиса или Манна-Уитни), обратные стрелки – взаимозависимости (коэффициент Спирмена).

Как видно на рисунке 7, общая прокрастинация в студенческой выборке определяет ориентацию на свободу, что в академической среде может привести к независимой позиции в отношении сроков выполнения необходимых учебных работ.

Фактор тревожности обусловлен, с одной стороны, бессознательным обращением личности к более ранним, но менее зрелым формам поведения или эмоционального реагирования на возникающие трудности и проблемы в студенческой жизни (регресс); с другой стороны, низкой эмоциональной устойчивостью студента, проявляющейся в сложностях адаптации к типичным стрессорам обучения (нейротизм).

Мотивационная недостаточность также имеет мало осознаваемую природу возникновения. В ее основе лежат такие механизмы защиты личности, как интеллектуализация, т. е. «удобное» объяснение собственного простоя в учебе, и подавление – мотивированное забывание необходимости выполнения важных дел.

Перфекционизм, как и тревожность, характерен для студентов с более выраженными показателями нейротизма. Психологическую основу перфекционизма составляют иррациональные суждения студентов о собственной некомпетентности в решении учебных задач. Проведенный корреляционный анализ позволил дополнить картину возникновения перфекционизма в студенческом возрасте. Испытуемые, склонные к проявлению перфекционизма, отличаются более высокими диагностическими значениями по шкале проекции. В работе данная закономерность подтвердилась на уровне выявленной корреляционной связи между значениями фактора перфекционизма и проекции ( $p < 0,05$ ,  $R = 0,21$ ).

Стоит отметить, что причинная обусловленность прокрастинации факторами тревожности, перфекционизма и мотивационной недостаточности специально не проверялась статистическими методами, так как данная связь априори предусмотрена теоретическим обоснованием опросника «Степень выраженности прокрастинации» (Киселева, 2015).

В завершение исследования были проранжированы представления студентов о семи причинах прокрастинации, которые находят подтверждение в многочисленных зарубежных и отечественных исследованиях (рис. 8). Для простоты анализа данных на рисунке 8 выборы испытуемых сокращены до трех рангов вместо семи изначальных. По мнению студентов, основными причинами прокрастинации являются проблемы со вниманием (отвлекаемость, переключаемость на другие задачи) и сложности в планировании работы, неясность ее конкретного результата (цели).



Рис. 8. Ранжирование представлений о причинах прокрастинации (%)

Fig. 8. Ranking of perceptions of the causes of procrastination (%)

### Обсуждение результатов исследования

Последовательность обсуждения результатов проведенного исследования соответствует трем этапам, представленным выше: 1) средние значения прокрастинации, ее половые различия и динамика за два года; 2) закономерности проявления прокрастинации, выступающей в качестве как причины, так и следствия полученных результатов исследования; 3) анализ данных, позволяющий опередить механизмы возникновения и проявления прокрастинации в студенческом возрасте.

Во-первых, подчеркнем, что отсутствие по итогам диагностического обследования испытуемых с низкой степенью выраженности общей прокрастинации свидетельствует об актуальности проблемы исследования и значимости полученных результатов, раскрывающих механизм возникновения данного феномена в студенческом возрасте.

Как отмечалось зарубежными и отечественными исследователями, половые отличия в оценках прокрастинации не являются значимыми. Тем не менее тревожное состояние как причина и спутник прокрастинации отчетливее выражено в выборке женщин.

Особенности динамики факторов общей прокрастинации позволяют прийти к мнению о том, что опыт решения первокурсниками актуальных учебных задач, связанных с оперативным предоставлением выполненных зачетных работ, помогает студентам обрести уверенность в собственных силах и снизить тревожность. При этом рост перфекционизма ко второму курсу может объясняться усилением учебной конкуренции в группах, где после сессий первого курса остались наиболее сильные и адаптивные к нагрузкам студенты.

Во-вторых, фактор тревожности студентов необходимо рассматривать как главную причину, «локомотив», который разгоняет академическую прокрастинацию. Если рассматривать прокрастинацию не как следствие чего-либо, а наоборот, как причину тех или иных личностных характеристик студентов, заслуживает внимания факт, что в группе с высокими показателями общей прокрастинации статистически достоверно выше значение установки на свободу, независимость в поступках и принятии решений ( $p < 0,05$ , U Манна-Уитни). В то же время студенты с умеренной степенью прокрастинации, наоборот, ценят возможность влиять на других, показывать свою власть, и стремятся к увеличению своего благосостояния.

В-третьих, перфекционизм студентов как один из трех основных факторов прокрастинации берет начало из самокритики, личного объяснения затягивания дел наличием негативных иррациональных установок в отношении своей состоятельности решить те или иные учебные вопросы. При этом не стоит отбрасывать и неосознаваемые механизмы – через защитный характер проекции ответственный и «сильный» студент не желает разделять судьбу своих товарищей, которые начинают немного отставать в учебе, и через упрек самому себе старается быть лучше, чем они, стремясь к более высокому результату.

В свою очередь, фактор тревожности, сопровождающий каждого третьего студента, обусловлен бессознательным обращением в сложных ситуациях обучения в вузе к такому механизму психологической защиты личности, как регрессия, которая позволяет справиться с тревогой с помощью «детского багажа» реакций (снижение критичности, эмоциональная незрелость, импульсивность, избегание ответственности). Также велика роль и нейротизма (низкой эмоциональной устойчивости), определяющего возникновение тревожно-беспокойного состояния и снижающего адаптацию первокурсников к новым условиям и требованиям обучения, что мешает преодолению стрессовых ситуаций в академической среде.

Наконец, фактор мотивационной недостаточности оказывает самое непосредственное влияние на закрепление привычки «откладывать все на потом». Причины мотивационной недостаточности находятся в мало осознаваемой области такого механизма психологической защиты, как интеллектуализация, предлагающего «удобные» объяснения и оправдания прокрастинации.

## Выводы

Результаты проведенного исследования позволяют сформулировать ряд основных выводов.

1. В ходе исследования выяснилось, что факторы общей прокрастинации студентов являются второстепенной причиной возникновения данного феномена, так как обусловлены мало осознаваемыми механизмами психологической защиты личности.

2. Изложенный вывод подтверждается тем, что объективные тестовые оценки условий возникновения прокрастинации расходятся с личными представлениями самих студентов о ее причинах, где проблема с вниманием считается ключевой.

3. Первый год обучения в престижном инженерно-техническом вузе во многом сопряжен с тревожными ожиданиями студентов о результатах сессионных экзаменов, что выступает ключевым фактором, провоцирующим возникновение академической прокрастинации. Но высокая личностная тревожность, как показало исследование, может быть конституционной особенностью личности, связанной с повышенной лабильностью нервной системы.

4. Высокая степень прокрастинации способствует формированию у студентов установки на независимость в принятии решений и поступках, в то время как умеренная раскрывает стремление к власти, лидерству и материальному благополучию.

Анализ литературы по проблеме академической прокрастинации и результаты проведенного исследования позволяют обозначить существенные направления ее профилактики:

– отказ от иррационально негативных суждений, формирующих автоматические представления о собственной некомпетентности в решении таких вопросов, где необходимо приложение волевых усилий;

– ориентация на проживание и решение насущных проблем в настоящем времени, «здесь и сейчас», так как значимость собственного эмоционального одобрения выполненных задач в настоящем гораздо сильнее, чем при отсроченным решением;

– формирование способности постепенного психологического погружения в умственную деятельность через планирование пошагового достижения цели и понимания механизма возникновения послепроизвольного внимания, для поддержания которого уже не требуются волевые усилия;

– нахождение баланса между желанием развлечься, расслабиться и зрелым, самостоятельным поступком и решением;

– осознание времени как невозможного ресурса, что формирует бережное к нему отношение;

– снижение зависимости от мнения авторитарных личностей, в отношении которых отмечается гиперчувствительностью к любым замечаниям, например, к оценкам авторитарных преподавателей;

– использование художественных форм воспитания волевых качеств через кинофильмы и книги, например, пятиминутный фрагмент из фильма «Мы купили зоопарк», где герой говорит о том, что «...однажды в жизни нужно сделать важное решение, и хватает двадцати секунд безумной храбрости для того, чтобы произошло чудо».

## Список литературы

- Болотова, А. К. (2023). Феномен прокрастинации в различных видах профессиональной деятельности. В *Приверженность вопросам психического здоровья: материалы IV Международной научно-практической конференции* (Москва, 05–07 октября 2023 года, стр. 31–39). Москва: Российский университет дружбы народов.
- Ветрова, О. А. (2022). Академическая прокрастинация в студенческой среде: социологический анализ. *Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент*, 12 (1), 167–181. <https://doi.org/10.21869/2223-1552-2022-12-1-167-181>

- Денисенко, Ю. С. (2021). Механизмы прокрастинации в парадигме глубинной психологии. *Психология и педагогика в Крыму: пути развития*, 1, 45–52.
- Злоказов, К. В. (2011). Исследование уровня успеваемости студентов в связи с особенностями деструктивности личности. *Педагогическое образование в России*, 1, 106–112.
- Киселева, М. А. (2015). Теоретическое обоснование опросника «Степень выраженности прокрастинации» (СВП). *Сборники конференций НИЦ Социосфера*, 10, 23–27.
- Ковылин, В. С. (2013). Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, 2 (2), 22–41.
- Кондрашихина, О. А. (2023). Взаимосвязь когнитивных искажений и прокрастинации у студентов в контексте современного образования. *Осовские педагогические чтения "Образование в современном мире: новое время – новые решения"*, 1, 370–374.
- Кукла, А. (2023). *Ментальные ловушки: Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь*. Москва: Альпина Паблишер.
- Куприянчук, Е. В. (2019). Особенности прокрастинации студенческой молодежи. *Страховские чтения*, 27, 197–203.
- Микляева, А. В., Реброва, Д. С., Савинская, А. С. (2017). Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*, 19, 59–66.
- Панкратова, А. М., Кузнецова М. Н. (2018). Прокрастинация в студенческой среде. *Форум молодых ученых*, 6-2 (22), 1069–1072.
- Платонова, Е. С. (2025). Взаимосвязь волевой саморегуляции и прокрастинации студентов. В О. К. Ирисханова (отв. ред.), *Collegium Linguisticum – 2025: тезисы докладов Ежегодной конференции Студенческого научного общества МГЛУ* (Москва, 11–13 марта 2025 года, стр. 240). Москва: Московский государственный лингвистический университет.
- Рызова, С. В. (2018). Особенности автоматических мыслей при прокрастинации у студентов гуманитарных вузов. *Евразийский союз ученых*, 2-3 (47), 48–50.
- Сманов, Д. А. (2023). Когнитивные особенности и предикторы прокрастинации. *Научный результат. Педагогика и психология образования*, 9 (2), 97–109. <https://doi.org/10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-8>
- Соловьева, С. Д. (2024). Прокрастинация: что это такое и чем она отличается от лени. *Юный ученый*, 3 (77), 254–259.
- Теплов, А. В. (2024). Исследование специфики рефлексивности студентов с разным уровнем академической прокрастинации. *Ярославский психологический вестник*, 2 (59), 78–82.
- Фромм, Э. (2015). *Анатомия человеческой деструктивности* (пер. с нем. Э. М. Телятниковой). Москва: Издательство АСТ.
- Шевченко, К. И. (2024). Половые различия прокрастинации и смысловых ориентаций у студентов гуманитарных направлений обучения. В *Наука. Технологии. Инновации: сборник трудов XVII Всероссийской научной конференции молодых ученых* (в 11-ти частях, часть 8, Новосибирск, 04–08 декабря 2023 года, стр. 158–161). Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет.
- Щербаков, М. А. (1998). *7 путешествий в структуру сознания. Теория и практика развития личности*. Москва: Институт развития личности.
- Южакова, И. О., Басалаева, Н. В. (2019). Изучение прокрастинации в студенческой популяции. В *Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы VI-й Международной научно-практической конференции* (Красноярск, 22–23 ноября 2019 года, стр. 504–510). Красноярск: Издательство «Версо».

- Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2022). Social factors of procrastination: group work can reduce procrastination among students. *Social Psychology of Education*, 25 (1), 249–274. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09682-3>
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20 (4), 474–495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Medina Brakamonte, N. A., Kitaeva, E. M., Medina Brakamonte, D. D., & Chubun, I. Yu. (2024). Personal disposition to perfectionism and procrastination as a factor for motivation toward success: Adult students' case (In English). *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 14 (4), 731–742. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.410>
- Miao, M., Chen, Y., & Zhou, Zh. (2024). Procrastination in the Intention–Behaviour gap: Exercise procrastination and the moderating role of emotion. *Psychology of Sport and Exercise*, 74, 102672. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102672>
- Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of Academic Procrastination. *Journal of School Psychology*, 31 (4), 487–500. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)
- Rahimi, S., Hall, N. C., & Sticca, F. (2023). Understanding academic procrastination: A Longitudinal analysis of procrastination and emotions in undergraduate and graduate students. *Motivation and Emotion*, 47 (4), 554–574. <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10010-9>
- Sujadi, E., & Sulistiyo, U. (2025). Smartphone Addiction, Religiosity, and Academic Procrastination among College Students: The Mediating Role of Self-esteem and Self-regulated Learning. *Psychological Science and Education*, 30 (1), 67–80. <https://doi.org/10.17759/pse.2025300105>

## References

- Bolotova, A. K. (2023). Fenomen prokrastinacii v razlichnyh vidah professional'noj deyatel'nosti. V *Priverzhennost' voprosam psichicheskogo zdorov'ya: materialy IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* (Moskva, 05–07 oktyabrya 2023 goda, str. 31–39). Moscow: Rossijskij universitet druzhby narodov.
- Vetrova, O. A. (2022). Akademicheskaya prokrastinaciya v studencheskoj srede: sociologicheskij analiz. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Ekonomika. Sociologiya. Menedzhment*, 12 (1), 167–181. <https://doi.org/10.21869/2223-1552-2022-12-1-167-181>
- Denisenko, Yu. S. (2021). Mekhanizmy prokrastinacii v paradigme glubinoj psihologii. *Psihologiya i pedagogika v Krymu: puti razvitiya*, 1, 45–52.
- Zlokazov, K. V. (2011). Issledovanie urovnya uspevaemosti studentov v svyazi s osobennostyami destruktivnosti lichnosti. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*, 1, 106–112.
- Kiseleva, M. A. (2015). Teoreticheskoe obosnovanie oprosnika «Stepen' vyrazhennosti prokrastinacii» (SVP). *Sborniki konferencij NIC Sociofera*, 10, 23–27.
- Kovylin, V. S. (2013). Teoreticheskie osnovy izucheniya fenomena prokrastinacii. *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptaciya, razvitie*, 2 (2), 22–41.
- Kondrashihina, O. A. (2023). Vzaimosvyaz' kognitivnyh iskazhenij i prokrastinacii u studentov v kontekste sovremennogo obrazovaniya. *Osovskie pedagogicheskie chteniya "Obrazovanie v sovremennom mire: novoe vremya – novye resheniya"*, 1, 370–374.
- Kukla, A. (2023). *Mental'nye lovushki: Gluposti, kotorye delayut razumnye lyudi, chtoby isportit' sebe zhizn'*. Moscow: Al'pina Publisher.
- Kupriyanchuk, E. V. (2019). Osobennosti prokrastinacii studencheskoj molodezhi. *Strahovskie chteniya*, 27, 197–203.
- Miklyaeva, A. V., Rebrova, D. S., Savinskaya, A. S. (2017). Akademicheskaya prokrastinaciya v studencheskoj srede: rezul'taty empiricheskogo. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psihologiya*, 19, 59–66.

- Pankratova, A. M., Kuznecova M. N. (2018). Prokrastinaciya v studencheskoj srede. *Forum molodyh uchenyh*, 6-2 (22), 1069–1072.
- Platonova, E. S. (2025). Vzaimosvyaz' volevoj samoregulyacii i prokrastinacii studentov. V O. K. Iriskhanova (otv. red.), *Collegium Linguisticum – 2025: tezisy dokladov Ezhegodnoj konferencii Studencheskogo nauchnogo obshchestva MGLU (Moskva, 11–13 marta 2025 goda, str. 240)*. Moscow: Moskovskij gosudarstvennyj lingvisticeskij universitet.
- Ryzova, S. V. (2018). Osobennosti avtomaticheskikh myslej pri prokrastinacii u studentov gumanitarnyh vuzov. *Evrazijskij soyuz uchenyh*, 2-3 (47), 48–50.
- Smanov, D. A. (2023). Kognitivnye osobennosti i prediktory prokrastinacii. Nauchnyj rezul'tat. *Pedagogika i psihologiya obrazovaniya*, 9 (2), 97–109. <https://doi.org/10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-8>
- Solov'eva, S. D. (2024). Prokrastinaciya: chto eto takoe i chem ona otlichaetsya ot leni. *Yunyj uchenyj*, 3 (77), 254–259.
- Teplov, A. V. (2024). Issledovanie specifiky refleksivnosti studentov s raznym urovnem akademicheskoy prokrastinacii. *Yaroslavskij psihologicheskij vestnik*, 2 (59), 78–82.
- Fromm, E. (2015). *Anatomiya chelovecheskoj destruktivnosti* (per. s nem. E. M. Telyatnikovoj). Moscow: Izdatel'stvo AST.
- Shevchenko, K. I. (2024). Polovye razlichiya prokrastinacii i smyslovyh orientacij u studentov gumanitarnyh napravlenij obucheniya. V *Nauka. Tekhnologii. Innovacii: sbornik trudov XVII Vserossijskoj nauchnoj konferencii molodyh uchenyh (v 11-ti chastyah, chast' 8, Novosibirsk, 04–08 dekabrya 2023 goda, str. 158–161)*. Novosibirsk: Novosibirskij gosudarstvennyj tekhnicheskij universitet.
- Shcherbakov, M. A. (1998). *7 puteshestvij v strukturu soznaniya. Teoriya i praktika razvitiya lichnosti*. Moscow: Institut razvitiya lichnosti.
- Yuzhakova, I. O., Basalaeva, N. V. (2019). Izuchenie prokrastinacii v studencheskoj populyacii. V *Psihologicheskoe zdorov'e cheloveka: zhiznennyj resurs i zhiznennyj potencial: materialy VI-j Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Krasnoyarsk, 22–23 noyabrya 2019 goda, str. 504–510)*. Krasnoyarsk: Izdatel'stvo «Verso».
- Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2022). Social factors of procrastination: group work can reduce procrastination among students. *Social Psychology of Education*, 25 (1), 249–274. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09682-3>
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20 (4), 474–495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Medina Brakamonte, N. A., Kitaeva, E. M., Medina Brakamonte, D. D., & Chubun, I. Yu. (2024). Personal disposition to perfectionism and procrastination as a factor for motivation toward success: Adult students' case (In English). *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 14 (4), 731–742. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.410>
- Miao, M., Chen, Y., & Zhou, Zh. (2024). Procrastination in the Intention–Behaviour gap: Exercise procrastination and the moderating role of emotion. *Psychology of Sport and Exercise*, 74, 102672. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102672>
- Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of Academic Procrastination. *Journal of School Psychology*, 31 (4), 487–500. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)
- Rahimi, S., Hall, N. C., & Sticca, F. (2023). Understanding academic procrastination: A Longitudinal analysis of procrastination and emotions in undergraduate and graduate students. *Motivation and Emotion*, 47 (4), 554–574. <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10010-9>
- Sujadi, E., & Sulistiyo, U. (2025). Smartphone Addiction, Religiosity, and Academic Procrastination among College Students: The Mediating Role of Self-esteem and Self-regulated Learning. *Psychological Science and Education*, 30 (1), 67–80. <https://doi.org/10.17759/pse.2025300105>

### **Информация об авторах**

**Михаил Николаевич Есаулов** – заведующий кафедрой физического воспитания Института общей профессиональной подготовки Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ», кандидат технических наук, доцент.

**Наталья Леонидовна Омерова** – психолог Психологического центра Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ».

**Игорь Александрович Паршутин** – доцент кафедры психологии, социологии и антропологии Института фундаментальных проблем социо-гуманитарных наук Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ», кандидат психологических наук, доцент.

### **About the authors**

**Mikhail N. Esaulov** – Head of the Department of Physical Education of National Research Nuclear University MEPHI, Cand. Sci. (Tech.), Docent

**Natalia L. Omerova** – Psychologist of the Psychological Center of National Research Nuclear University MEPHI.

**Igor A. Parshutin** – Associate Professor at the Department of Psychology, Sociology and Anthropology of Institute of Fundamental Problems of Social Sciences and Humanities of National Research Nuclear University MEPHI, Cand. Sci. (Psy.), Docent.

### **Вклад авторов**

Авторы внесли равный вклад в разработку исследования, обработку его результатов и написание текста статьи.

### **Author's contribution**

The authors contributed equally to the research development, results processing and writing the text of the article.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.

**Поступила в редакцию** 11.07.2025

**Одобрена после рецензирования** 20.09.2025

**Опубликована** 28.10.2025

**Submitted** July 11, 2025

**Approved after reviewing** September 20, 2025

**Accepted** October 28, 2025